

～健康づくりコラム～

「歯周病」早期治療と検診が大切です

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こる炎症性疾患です。歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、30歳以上の約80%がかかっていると言われています。歯と歯ぐきの境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯ぐきが炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが、痛みはほとんどの場合ありません。さらに進行すると膿が出て歯がぐらつき、最後には抜歯しなければなりません。

下記のセルフチェックで歯の状態を確認し、早期治療や健診を受けましょう。

歯周病 セルフチェック	
口臭を指摘された・自分でも気になる	☐
朝起きたら口の中がネバネバする	☐
歯磨き後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じる	☐
歯ぐきが赤く腫れてきた	☐
歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする	☐
歯ぐきを押すと血や膿が出る	☐
歯と歯の間に物が詰まりやすい	☐
歯が浮いたような気がする	☐
歯並びが変わった気がする	☐
歯が揺れている気がする	☐
喫煙している	☐
糖尿病の持病がある（糖尿病の方は歯周病が進行しやすい）	☐

▶チェックが1～3個の場合

歯周病の可能性あり。軽度のうちに治療を受けましょう。

▶チェックが4～5以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性あり。早期に歯周病の治療を受けましょう。

▶チェックがない場合

1年に1回は歯科検診を受けましょう。

市では、歯周疾患検診（要予約）を無料で行っています。健康増進課までご連絡ください。

実施日	電話申込期間（開庁日のみ対応）
11月6日（日）	10月15日（日）～10月25日（金）
12月21日（土）	11月28日（日）～12月10日（日）

※各日：定員48人（先着順）



～休日緊急診療当番医～ 10月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
6日	大石内科クリニック	029-835-0014	6日	野上病院	029-822-0145
13日	あおき内科クリニック	029-825-8181	13日	県南病院	029-841-1148
14日	山手医院	029-835-3388	14日	伊野整形外科医院	029-821-6028
20日	新治診療所	029-862-4668	20日	県南病院	029-841-1148
27日	宮崎クリニック	029-830-6800	27日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
6日、13日、14日、20日、27日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 10月

10月から千代田コミュニティセンター（旧志筑小学校）での体操が始まります！



場所	日時
千代田コミュニティセンター（旧志筑小学校）	8日（日）、22日（日）／午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）	1日（日）、22日（日）、29日（日）／午後1時
下稻吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）	7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）／午前10時
大塚ふれあいセンター	7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）／午後1時
やまゆり館	4日（金）、11日（金）、18日（金）、25日（金）／午前10時



かすみっ湖
ホームページ

子育てお悩み相談室

「秋バテ」になる子どもが増加中？

秋は、暑さも和らぎ心地良い時期にもかかわらず、身体のだるさや疲労感、胃腸の調子が悪いなどの不調を発症する子どもが増えています。これが「秋バテ」と言われ、特に初秋は、昼と夜の寒暖差が激しく、季節の変化に身体が追いついていないことが原因の1つです。また、夏の間に屋外と冷房の効いた部屋を行き来することで、身体のさまざまなシステムを司る自律神経がうまく働かなくなり内臓の機能が低下します。さらに冷たいものや喉ごしの良いものばかり口にしていると、内臓が冷えて消化機能が下がってしまい、状況はさらに悪化します。

「秋バテ」の予防策は？

①規則正しい生活

早寝早起き、決まった時間に食事を取る、温かいお風呂にゆっくり浸かり十分な睡眠時間を確保することで生体リズムが整っていきます。

②適度な運動

適度な運動をすることで体内のエネルギーが正しく循環し、自律神経のバランスが整います。

③食事の工夫

▶冷たい食事を減らす

身体を温める食材（生姜、ニラ、ニンニク、ネギ類）を取ることで、身体の中から冷えを予防することができます。スープにすると効果的です。

▶栄養バランスの取れた食事

オレンジや赤、黄色の野菜や果物には、βカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。これらの成分は抗酸化作用があり、免疫力を高める助けとなります。（かぼちゃ、人参、柿、みかんなど）

▶旬の食材を取り入れる

秋の食材には、夏のストレスや疲れをリセットし、腸内細菌を整え、身体を温める効果があります。（キノコ類、サツマイモ、鮭、サンマなど）

健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※10月1日（日）
予約開始



☆ベビーマッサージ

日時：10月15日（日）午前10時～10時45分

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

料金：500円

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年6月生）	23日（日）	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和5年3月生）	23日（日）	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診（令和4年6・7月生）	24日（日）	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年6月生）	25日（金）	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	3日（日）、10日（日）、17日（日）	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	2日（日）	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	4日（金）、7日（月）、10日（木）、18日（金）、21日（月）、28日（日）	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日（日）、22日（日）	①午前9時30分 ②午後2時	10月1日（日） 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	24日（日）	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	29日（金）	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	29日（金）	午前9時30分	要		