



～健康づくりコラム～

歯周病と糖尿病の深い関係

実は、歯周病と糖尿病には相互に悪影響を与える深い関係があります。今回はこの2つの病気のつながりと予防のポイントをお伝えします。

歯周病は「歯茎の炎症」が進んで歯を支える骨まで壊してしまう病気です。一方、糖尿病は血糖値（血液中の糖の量）が高くなる病気です。

①糖尿病が歯周病を悪化させる理由

糖尿病になると、体の抵抗力が下がり、歯周病と戦う力が弱くなります。また、血流が悪くなるため、炎症が治りにくくなり、歯周病がどんどん進行してしまいます。

②歯周病が糖尿病を悪化させる理由

歯周病が進むと、歯茎の炎症から「炎症物質」が出て、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」の動きを邪魔します。その結果、血糖コントロールがうまくできず、糖尿病が悪化することがあります。

こうして相互に悪影響を及ぼす関係が生まれてしまうのです。

【予防のポイント】

- ・かかりつけの歯科医をもちましょう
- ・定期的に健（検）診を受けましょう
- ・生活習慣を見直しましょう
- ・禁煙に取り組みましょう
- ・お口のケアをしましょう

（歯みがきの際は、歯間ブラシや糸ようじ（フロス）も使って歯と歯の間まで綺麗にしましょう。）

【歯科健康診査（無料）のご案内】

健康増進課では、歯科健康診査（無料）のご案内をしています。予約制ですので、気になる方はぜひお電話ください。※定員になり次第締め切ります。

実施日	会場	予約（平日8:30～17:15）
6月19日 困	かすみ	5月26日 困～6月5日 困
7月26日 困	がうら	7月1日 困～7月10日 困
9月18日 困	ウエル	8月25日 困～9月4日 困
11月26日 困	ネスプ	11月4日 困～11月13日 困
	ラザ	



～休日緊急診療当番医～ 5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】		
3日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	3日	県南病院	029-841-1148
4日	友常クリニック	029-824-2718	4日	神立病院	029-831-9711
5日	あおき内科クリニック	029-825-8181	5日	野上病院	029-822-0145
6日	叶多内科医院	029-826-1566	6日	県南病院	029-841-1148
11日	大石内科クリニック	029-835-0014	11日	神立病院	029-831-9711
18日	小原内科医院	029-821-1015	18日	野上病院	029-822-0145
25日	烏山診療所	029-843-0331	25日	松永医院	029-823-7771

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、4日、5日、6日、11日、18日、25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～ 5月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中  
■介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	12日 困、19日 困、26日 困 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	13日 困、20日 困、27日 困 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	13日 困、27日 困 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	12日 困、19日 困、26日 困 / 午後1時
やまゆり館	2日 困、9日 困、16日 困、23日 困 / 午前10時

子育てお悩み相談室

生活リズムを整えるコツ

新生活がスタートしました。お子さんの生活リズムは整っていますか？生活リズムを整える大きな要因は「正しい睡眠」です。

正しい睡眠の習慣をつけ、十分な睡眠をとることが大切です。そのためにまずは、次のことを実践していきましょう。

①親がしっかり睡眠をとる

睡眠不足の子どもがいる家庭は、親が睡眠不足というケースが多いそうです。親も早寝早起きの習慣をつけましょう。

②太陽の光をしっかりと浴びる

現在の子どもたちはゲームやスマホなどを使用し、運動不足の傾向がみられます。体を動かさないと自律神経の働きを鈍らせてしまいます。天気の良い日には外に出て日光に当たるようにしましょう。

③乳幼児のお昼寝は15時まで

お昼寝の目安は、1歳頃には午前と午後1回ずつ、1時間程度の昼寝が一般的です。2歳頃になると午後1回、1～2時間程度の昼寝で十分になります。3～4歳頃にはお昼寝の必要がなくなります。お昼寝が長くなると夜の睡眠に影響するので、注意しましょう。



④子どもをスッキリ起こすために

毎日決まった時間に起こしましょう。幼稚園や小学校などに通う場合は家を出る1時間半～2時間前には起こしましょう。

カーテンを開けて明るくし、朝日を浴びさせます。窓も開けて外の空気も感じさせましょう。決まった時間に太陽の光を浴びることで、体内時計の機能が強化されます。

⑤子どもを決まった時間に寝かせるために

部屋を暗くして、布団に入る準備をしましょう。寝る1時間くらい前から、テレビやスマホは見ないようにさせてください。液晶画面から出ているブルーライトは「メラトニン」の夜の分泌を妨げます。

また、5歳くらいまでの子どもは、親が作ってくれる環境の「ここは安心安全な場所だ」という確信をもって初めて安心して眠れます。親がイライラした状態では子どもは不安を感じてしまい、寝つくことができません。

これらのことを参考に正しい睡眠の習慣をつけていきましょう。

お悩みについて、気軽にご相談ください。

健康増進課 ☎ 029-898-2590



乳幼児健診・教室カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和7年1月生）	28日 困	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歳児相談（令和6年4・5月生）	27日 困	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和5年10月から11月前半生まで）	29日 困	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年1月から2月前半生まで）	30日 困	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	1日 困、8日 困、22日 困	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	7日 困	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	9日 困、12日 困、13日 困、19日 困、20日 困、23日 困	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
育児相談	29日 困	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
ウェルカムベビークラス	21日 困	午前9時30分	要		