

～健康づくりコラム～

夏に増える！？お口のトラブルにご注意

暑い夏は、アイスやジュースが美味しい季節ですね。その一方で、夏はむし歯や知覚過敏など、お口のトラブルが起きやすい時期でもあります。

特に、冷たい物の摂りすぎや、スポーツドリンクなどの“だらだら飲み”には注意が必要です。

●冷たいもので歯がしみることはありませんか？

暑い夏はアイスやかき氷、冷たい飲み物を口にする機会が増えます。その時に「キーンとしみる」「冷たい物だけ痛い」と感じることはありませんか？この症状は「知覚過敏」や「むし歯」が原因の場合があります。

知覚過敏は、歯の表面がすり減ったり、歯ぐきが下がったりすることで歯の内側に刺激が伝わりやすくなって起きるもので、力を入れすぎた歯磨きや歯ぎしり、食いしばりが原因になることがあります。

また、「冷たい時だけだから大丈夫」と思っている、むし歯が隠れている場合もあります。しみる症状が続く時は、早めに歯科医院へ相談しましょう。

歯みがきはやさしく行い、知覚過敏用の歯みがき剤を使用するのもおすすめです。

●甘い飲み物の“だらだら飲み”に注意しましょう

夏は熱中症対策として、スポーツドリンクやジュースを飲む機会が増えます。

しかし、これらの飲み物には糖分が多く含まれているものがあります。お口の中では、むし歯菌が糖分をエサにして酸を作り、その酸によって歯が溶けていきます。

特に注意したいのが、“だらだら飲み”です。少しずつ長時間飲み続けていると、お口の中が酸性になりやすく、歯が溶けやすい時間が長くなってしまいます。

水分補給はとても大切ですが、次のことを意識すると、虫歯予防につながります。

●時間を決めて飲む

●普段の水分補給は水や麦茶を中心にする

●飲んだ後は口をゆすぐ



～休日緊急診療当番医～ 9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	田谷医院	029-823-2636	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	野上病院	029-822-0145
20日	大石内科クリニック	029-835-0014	20日	神立病院	029-831-9711
21日	よつばクリニック	029-835-3388	21日	県南病院	029-841-1148
22日	新治診療所	029-862-4668	22日	伊野整形外科医院	029-821-6028
23日	宮崎クリニック	029-830-6800	23日	県南病院	029-841-1148
27日	叶多内科医院	029-826-1566	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、20日、21日、22日、23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～ 9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
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	7日㊞、14日㊞、21日㊞、28日㊞、／午前10時
下大津コミュニティステーション	1日㊞、8日㊞、15日㊞、22日㊞、29日㊞／午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	1日㊞、8日㊞、15日㊞、22日㊞／午前10時
大塚ふれあいセンター	7日㊞、14日㊞、21日㊞、28日㊞／午後1時
やまゆり館	4日㊞、11日㊞、18日㊞、25日㊞／午前10時



かすみっ湖
ホームページ

🌸 子育てお悩み相談室

1歳0カ月の保護者からの相談

🌸哺乳びんはいつ頃までに卒業したほうがいいですか？

●1歳半までが妥当だと言われますが、個人差があるので少しずつ焦らずにお子さんのペースで進めていきましょう

①コップやマグカップで飲む練習から始めましょう

哺乳びん使用を徐々に減らし、コップやマグカップで飲むことが上手になったり、昼間にしっかり食べたり飲んだりできるようになった、寝る前の栄養補給の必要が少なくなってきたと思われたら哺乳びん卒業の時期です。



②言葉で伝える

「赤ちゃんじゃないから哺乳びんはバイバイしようね！」など、言葉にして伝えてあげましょう。

言葉の理解ができなくても、気持ちを伝えて哺乳びん卒業を意識させてあげることが大事です。

③哺乳びんが入眠儀式なら別の方法で

一番悩ましいのが夜寝る前のミルクです。手を握ったり、布団の上から軽くトントンしたり、歌を歌ったり、絵本を読み聞かせたり、お子さんが安心できる何かを探ってみましょう。

④哺乳びんを使い続けていると

むし歯ができやすくなったり、歯並びが悪くなったり、口周りの筋肉の発達（自分の歯を使って舌を

上手に働かせ、ほっぺやくちびるの筋肉を使って唾液をたくさん出して咬むという大切な時期）に影響を与えてしまう可能性がでてきてしまいます。

⑤哺乳びんの中身を変える

どうしてもやめられない場合は哺乳びんの中味を水や麦茶にして、だんだん哺乳びんの回数を減らしていきましょう。



⑥お子さんのペースで！

はじめは泣いたりミルクを飲まなかったりするかもしれませんが。家族や周囲の人たちに協力・支援してもらうこともよいでしょう。それでもやめられない場合は、少し時期を遅らせて試してみましょう。

■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

※9月6日国までに電話予約（先着順）



🌸 子育て講習会『ベビーヨガ』（無料）

日時：9月8日㊞ 午前10時～11時15分

対象：5カ月～1歳のお子さんとその保護者

講師：石浜 みち子（ベビーヨガインストラクター）

※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、かすみっ湖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 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和8年5月生）	9日㊞	午前9時10分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児健診（令和7年8・9月生）	8日㊞	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和5年6・7月生）	9日㊞	午後1時15分	要		
5歳児健診（令和3年9月生）	30日㊞	午後1時	不要		
にこにこ教室（未満児）	3日㊞、17日㊞、24日㊞	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	2日㊞	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	1日㊞、2日㊞、7日㊞、 15日㊞、16日㊞	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	5日㊞、 16日㊞	①午前9時30分 ②午後1時30分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	8日㊞	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	27日㊞	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	