

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【1月分】

11日⑧	親子食育教室	10:00～13:00
12日⑨	ごっこ教室 申込制	13:00～14:00
	乳幼児健診	13:30～
		(通知者以外は14:30～)
16日⑩	リハビリ教室	13:30～15:30
18日⑪	乳幼児予防接種	受付時間
	三種混合	13:45～14:00
	B C G	14:30～14:45
	麻しん・風しん混合	15:15～15:30
22日⑫	子育て相談 予約制	
23日⑬	子宮・乳がん検診(旭川がん検診センター) 申込制	
24日⑭	1歳6カ月児健診	12:30～
25日⑮	親子ふれあい教室	10:00～11:30
26日⑯	介護教室	11:00～14:00
28日⑰	胃・大腸がん検診 申込制	
30日⑱	リハビリ教室	13:30～15:30
31日⑲	栄養教室	10:00～12:00

※会場は保健福祉センターです!

<地域子育て支援センター> ☎82-5100

<親子遊びの体験教室> **予約制**

12日⑩ テーマ「外遊び」10:00～11:30

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ... 9:00～12:00

9日・10日・15日・16日・17日・22日・23日・

24日・29日・30日・31日

※会場は幼児センターです。

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

【2月分】

1日①	親子ふれあい教室	18日⑩	親子ふれあい教室
2日②	もぐもぐ教室	19日⑪	子育て相談
	乳幼児健診	20日⑫	リハビリ教室
6日⑬	リハビリ教室	22日⑬	3歳児健診
8日⑭	親子ふれあい教室	23日⑭	栄養教室
15日⑮	親子ふれあい教室	26日⑰	リハビリ教室
	乳幼児予防接種		(理学療法士による指導)

胃・大腸がん検診のお知らせ

実施日	1月28日(日)
受付時間	午前6時～9時30分
会場	保健福祉センター
対象者	35歳以上の町民
料金	胃がん(バリウム検査)...1,500円 大腸がん(2日分検便)...1,000円
申込方法	新聞折込チラシで配布された申込書を持参するか保健福祉課保健指導係(☎82-2111 内線506)へ電話で予約してください。
申込締切	1月12日(金)
その他	胃がん検診は時間予約制となります。 大腸がんは問診と検便提出となります。

「栄養教室」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習し、身近な材料を使って調理実習を行い、栄養のバランスや味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会です。(栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。)

対象	町民の方ならどなたでも
日時	1月31日(水) 午前10時～12時30分頃まで
場所	保健福祉センター
内容	「食べて防ごう生活習慣病～糖尿病」 講話・調理実習・試食、希望者には体脂肪測定
持ち物	筆記道具・エプロン・三角巾
参加費	食材料の一部として100円の負担があります。
申込み・お問い合わせ	役場栄養士☎82-2111(内線505)

子育て支援センター「よちよち教室」のお知らせ

乳児のお子さんが安心して遊べる場所はないかしらとお考えのみなさん、親子で楽しく遊びながらお友達をつくりませんか? 0歳児対象教室ですが、お兄ちゃんお姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象	家庭にいる親子ならどなたでも
日時	1月19日(金) 午前10時～正午
内容	赤ちゃん体操、おもちゃ作りなど ※今回は茶話会を予定しています。子育てについてみなさんで話しましょう。
場所	子育て支援センター プレイルーム
参加人数	10～15組程度(事前に予約が必要です。)
申込み・お問い合わせ	東川町地域子育て支援センター

教室や検診のお知らせを21・22ページにも掲載しています。あわせてご確認ください。

保健だより

歯周病

～口の中だけの問題ではありません!!～

歯周病やむし歯になると、口の中に細菌が増えます。これをそのまま放っておくと、ついには細菌が血管に入って全身に広がり、いろいろな病気を引き起こしたり、生活習慣病(心疾患や糖尿病など)を悪化させることがあります。

歯磨きが寿命を延ばす...?!なんて言うこともあるかもしれませんが、歯や口の役割が多様であることから、その不健康の影響は生涯の生活の質をも左右するのです。今一度歯や口の健康について、特に歯周病中心に振り返ってみましょう。

「歯周病菌」

口の中には、500種類以上の細菌が存在しており、約1mgのプラーク(歯垢)には、1億～10億もの細菌が潜んでいると言われています。歯周病菌には、組織を破壊したり毒素をもっているものがいます。そのため、歯周病菌が口の中にすみつき、歯肉などに炎症を引き起こします。そのままにしておくと炎症がさらに進み、やがては歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまいます。

「全身の病気にも関係」

歯周病菌が血管や毛細血管から全身に広がる。歯周病菌は歯だけではなく、全身にも影響を及ぼすことがわかってきました。組織や白血球などを破壊する歯周病菌の毒素や炎症によってできる物質などが、全身に広がる危険性があるのです。

「誤嚥性肺炎」

食べ物や唾液が、食道に入らずに誤って気管に入ることが「誤嚥(ごえん)」と言います。

口の中に歯周病菌がたくさんいると、誤嚥したときに歯周病菌も気管に入ってしまう。歯周病菌は毒性が強く、特に高齢者の誤嚥性肺炎の原因になりやすいと言われています。

「動脈硬化を促進」

最近の研究では、歯周病菌も血管壁に沈着することが指摘されています。また、歯周病菌には血液成分の一つである「血小板」を集める働きもあり、これが血栓をつくりやすくしているとも言われています。

「炎症によってできる物質が身体に悪影響を及ぼす」

歯周病菌や歯石があると、歯肉に常に炎症が起こって、体内にいろいろな物質がつけられ、さらにそれが毛細血管から全身に広がり、悪さをすることがあります。

「糖尿病の悪化」

炎症があると、体内では「TNF(腫瘍壊死因子(しゅようえいしんし))」という物質がつくられます。これは血液中のブドウ糖を細胞に運ぶインス

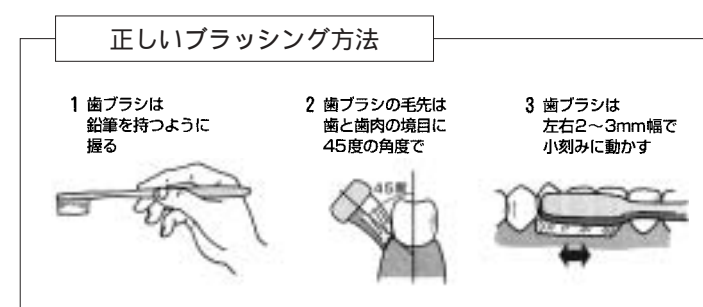
リンの働きを妨げます。そのため、血液中のブドウ糖が増え、糖尿病が悪化すると考えられます。

「低体重児・早産」

プロスタグランジンという物質には、子宮筋を収縮させて陣痛を促す働きがあります。歯周病などの炎症があると、体内でプロスタグランジンが多量につくられ、低体重児や早産が起こりやすくなると言われています。

「正しい歯磨きと定期的な検診」

歯周病による影響を少なくするには、歯周病菌を減らすことが重要です。そのためには、正しい歯磨きが欠かせません。



歯ブラシだけでは汚れを完全に取ることはできません。歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間の汚れを取る道具を使って、歯をきれいにする習慣をつけましょう。

- ・歯磨きは食後に行う。
- ・毎食後に行うのが難しい場合は口をゆすぐ習慣をつける。
- ・寝る前の歯磨きは効果的。(歯は睡眠中に増殖)

定期健診
半年に一回は検診を受けて自分で落としきれない汚れ、歯石を除去してあげましょう。

「歯・口の健康意識」
「ひみこの歯がいぜ」
歯や口の健康を守ることがなぜ必要か、これまでに記した内容以外にもいろいろあります。

- ひ…肥満防止(噛む刺激が食欲を調節)
- み…味覚がしつかり
- こ…言葉の発音がはっきり
- の…脳の働きを活性化
- 歯…歯の病気を予防
- が…がん予防(活性酸素を抑制)
- い…胃腸の負担を軽減
- ぜ…全力を出す(噛みしめ効果)
- 噛むことについては、噛みこたえが側頭筋を鍛えることでも有効です。

また、食事時の姿勢も大事で胸を反って食べることが大事です。飲み込む機能が衰えている高齢者が増えており、その機能を保つためにも大切なことです。