

広報暮らしのカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
9/27 ◎マイナンバー カード休日交付	28 ◎メンタルヘルス 相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	29 ♣3歳6カ月児健診	30 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	10/ 1 区長配布 ♥循環器内科診療	2 ♣子育て相談 ♣ぴよぴよ (主に0歳児対象)	3 ♣子育て相談 ♣パパママセミナー
4	5 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	6	7 ◎多重債務弁護士 無料相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	8 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	9 ◎行政相談(西部) ♣子育て相談 ♣とことこ (主に1歳児対象)	10 ♥土曜診療 ♣子育て相談
11	12 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	13 ◎人権相談 ♣乳児健診	14 ◎消費者救済資金 貸付相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療 ♣1歳6カ月児健診	15 広報発行日 (10月号) 区長配布 ◎マイナンバー カード時間外交付 ♥循環器内科診療	16 ◎行政相談(役場) ♥婦人科診療 ♣子育て相談 ♣ぴよぴよ (主に2歳児対象)	17 ♣子育て相談
18	19 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	20 ◎多重債務弁護士 無料相談 ♣おやこ交流 DAY	21 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	22 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	23 ◎行政相談(役場) ♣子育て相談	24 ♥土曜診療 ♣子育て相談
25 ◎マイナンバー カード休日交付	26 ◎メンタルヘルス 相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	27	28 ◎こころの相談日 ♥神経内科診療	29 ♥循環器内科診療 ♣5歳児健診	30 ♥婦人科診療 ♣子育て相談	31 ♣子育て相談

◎各種相談

◎行政相談 問 総務課(内線 2313)

■時間 10:00～12:00

◎メンタルヘルス相談

問 保健福祉センター(☎44-4560)

■時間・場所 9:00～17:00・保健センター

◎こころの相談日(要予約)

問 奥州保健所(☎22-2831)

■時間・場所 13:00～15:00・奥州保健所2階

◎DV相談 問 保健福祉センター(☎44-4560)

■時間・場所 8:30～17:00 保健福祉センター

◎消費者救済資金貸付相談(相談日前週の

☎までに予約) 問 住民課(内線 2125)

■時間・場所 10:00～16:00・役場会議室

☆消費生活に関する電話相談 奥州市総合相談室

(☎34-2915) 平日9:00～17:00

◎多重債務弁護士無料相談(要予約)

■時間・場所 10:00～15:00・奥州市総合相談室

■予約先・問 奥州市役所(☎34-2915)

◎人権相談 問 住民課(内線 2127)

■時間・場所 13:00～15:00・福祉センター

◎各種診療

♥応援診療 問 金ヶ崎診療所(☎44-2121)

♥神経内科診療(予約制) ▶診察:13:45～16:00

♥眼科診療(予約制) ▶診察:13:45～16:30

♥循環器内科診療(予約制) ▶診察:8:45～11:30

♥整形外科診療(予約制) ▶診察:13:45～16:30

♥呼吸器内科診療(予約制) ▶診察:8:45～11:30

♥婦人科診療(予約制) ▶診察:8:45～11:30

♥土曜診療(内科) ▶受付:8:30～11:30

◎各種子育て支援

♣母子健康手帳交付・妊婦相談

■日時・場所 毎週(月)※要予約 子育て支援課

■受付時間 13:00～17:00

問 子育て支援課(☎44-4611)

♣おやこ交流 DAY

■時間・場所 10:00～11:30・保健センター

問 子育て支援課(☎44-4611)

♣あそびのひろば

ぴよぴよ・とことこ・ぴよんぴよん

■時間 10:00～11:30

■場所・問 子育て支援センター(☎44-3365)

♣保育士の子育て相談日 ※毎週金、土

■時間 10:00～16:00

■場所・問 子育て支援センター(☎44-3365)

お口の健康と全身の健康の関係(全6回)

この記事は(一社)奥州歯科医師会が地域住民の健康寿命延伸を目的として提供しています。

第6回 口腔疾患の予防について

代表的な口腔疾患には虫歯と歯周病があります。なかでも歯周病は糖尿病、心疾患など全身疾患に関係していることはこれまでもお話してきました。皆様の中には、「あの人は虫歯が全くなくてうらやましい」「治療したのにまた歯周病や虫歯になってしまった」このような思いをした記憶がある人は多いはずです。歯周病や虫歯になりにくい人となりやすい人の差は、遺伝的な要因に加えて生活習慣が大きく関係しています。虫歯のできやすさは歯の質も関係しますが、生活習慣の影響も少なくありません。歯石やプラークができやすい生活習慣や、口内が乾燥しやすい環境だと虫歯の発生リスクが高くなります。歯周病や虫歯のリスクを下げる歯によい生活習慣は、誰でもすぐに始められることが多いです。まずは続けられることから始めてみましょう。

①食後の歯磨きを必ず行う

歯周病や虫歯の予防には何よりも食後の歯磨きが大切です。しっかりと歯磨きを行うと、歯周病や虫歯の原因になるプラークが溜まりにくくなります。

②甘いもの、酸っぱいもの、炭酸飲料を摂りすぎない

糖分は虫歯の原因である虫歯菌のエサになる栄養素です。そのため、お菓子やジュースなどの甘いものを摂りすぎると虫歯菌が増え、虫歯のリスクが高くなります。「お菓子を食べすぎると虫歯になる」と子供に言うのは本当のことなのです。

③よく噛んで食事をする

殺菌作用のある唾液は適度に分泌されていれば、虫歯予防の強い味方になります。よく噛むことで唾液の分泌量が増えるため、食事をするときはできるだけ長く噛んでから飲み込むようにしましょう。

④お酒、たばこを控える

アルコールには利尿作用があり、体が乾燥して唾液の量も減ってしまいます。特に就寝前の飲酒はおすすめしません。睡眠中は唾液の分泌量が減るため、輪をかけて口内を乾燥させてしまいます。たばこは歯周病のリスクを5倍以上に高めるという調査結果が、日本臨床歯周病学会より出されています。口内の健康を考えるならできるだけ本数を減らしましょう。

⑤定期的に歯科医院を受診する

日々のブラッシングに加えて歯科医院でのクリーニングが必要な理由は、セルフケアだけでは落とせない歯石や歯垢、着色を落とすためです。歯垢は一度固まってこびりつき歯石となると、歯ブラシではもう落とせません。さらには歯ブラシの毛先が当てにくい歯と歯の間や歯と歯ぐきの際に溜まりやすく、どんなに丁寧に歯磨きをしていても完全に除去することは困難です。

今月のポイント！

歯は一生のパートナーであり、口の健康は全身の健康をも左右します。家族みんなでデンタルケアを見直し、また、かかりつけの歯科医をもって定期的にケアとチェックを行っていきましょう。





宅地分譲ガーデン・テラス

お申し込み受付中!

http://www.ap-mart.com E-mail: apmkt@topaz.ocn.ne.jp

有限会社 金ヶ崎不動産

金ヶ崎町西根東地蔵野23-5セントラル・コート1F TEL0197(41)1001 FAX0197(41)1002





みずばしょうのさと リラックス

水芭蕉の郷 Relax

金ヶ崎町にリラクゼーションルームがオープン

- 全身もみほぐし基本コース70分……4,500円
- 足りフレ40分(足裏～膝下まで)……3,000円

クリーム使用でフットバス有

☆広報の広告ページ御持参の方、入浴剤かボディソーププレゼントします。



ご予約はこちら @MIZUBASHOUNOSATO

金ヶ崎町西根諏訪小路45-11
アインス202号室

TEL.080-6020-9229 オーナー 齊藤 時勝

