

第10回

街の医療と健康づくり

かかりつけ歯科医を持ちましょう



杉田 歯科

すぎた ゆういち

杉田 裕一 先生

●所在地

高萩市本町1-223
Tel 0293-24-3911

●診療科目

歯科・小児歯科

●受付時間

月~土曜日
9:30~13:00
14:30~19:00(土曜日は16:00まで)

※水曜日は午前のみ。

●休診日

水曜午後、日・祝祭日

Q かかりつけ歯科医を持っている人は、良いことありますか

痛くなった時だけいくのは、「いきつけの歯科医」、痛くならないように定期的に通うところが「かかりつけ歯科医」だという事を理解して頂きたいと思います。

かかりつけ歯科医を持って、幼少期から定期的な歯の予防処置、ブラッシング指導などを受け、早期にむし歯や歯周病の治療を受けている人は、生涯にわたって口腔の健康が維持でき全身の健康度も高いことは、多くの研究で明らかにされています。

Q 「かかりつけ歯科医」を持つ人は、なぜ長生きなのか

かかりつけ歯科医を持つ人と持たない人にわけて6年間の追跡調査(首都大学星旦二教授らの調査)をしたところ、歯周病は全身に悪影響を及ぼす事、かかりつけ歯科医を持つ人の方が、長寿であることが分かりました。

その原因としては、高齢者にとって楽しみは、食事が多くを占めており、お口の健康状態はとても大切であるという事が分かりました。なんでも食べることができて、きちんと栄養摂取ができることも大切ですが、それだけではなく家族や孫や友人と同じものを同じ食卓で食べることができる楽しみがより重要で豊かな人生、健口長寿の基礎となっていると思われます。また、歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、脳に伝わり認知症予防になるとも言われております。

どんなトップアスリートでもコーチがいて体調を管理し、練習の応援をしています。年に数回、定期的に歯科医院を訪れ、ブラッシング指導と口腔ケアを受けることで健康を維持できると思います。かかりつけの歯科医院を持って、歯科衛生士と仲良くなるのも良いでしょう。

生涯現役 いきいき元気

”ボランティアで地域に恩返しを“

「46年間、商売を続けてきて沢山の方々にお世話になりました。息子夫婦に引き継ぎ引退した今、これからは、ボランティア活動で地域の方々に恩返しをしていきたいと思っています」と優しく話してくれたのは、申年で「年女の沼田喜代さん」。

現在は、観光ガイド「高萩ふるさと案内人」として市内の観光名所をお客様と巡り、高萩市の自然、歴史などの魅力を伝授するボランティアをしています。

「ガイドをする時は、お客様に伝わりやすいように、声をハッキリ出す事を心掛けています。高萩市でより楽しい時間を過ごしていただければいいように、これからは高萩市の歴史を少しずつでも勉強して、案内人としてお客様を笑顔にしていきたいです」と話してくれました。

また「友愛ホーム」で独居老人を訪問するボランティアもしている沼田さん。担当する14軒を1日かけて定期的に訪問しています。留守宅には「お元気ですか。また来ますね」といったお手紙をポストに入れ、後日電話を入れるなど、沼田さんの丁寧な対応と優しい人柄が伺えます。「来てくれてありがとう。待ってたよ」と言ってもらえると嬉しくて、逆に皆さんから元気をもらっています」と笑顔の沼田さん。

「私は申年でせっかちですが(笑)ゆっくり年を重ね、地域への恩返しを続けていきたいです」



沼田 喜代さん
(大字高萩)

すこやか

ヘルスメイトが塩分摂取量をチェック

高萩市食生活改善推進連絡会は11月14、15日の2日間、高萩市産業祭会場で消費生活展に出展し、生活習慣病予防のための塩分チェックアンケートを実施しました。下記の結果は、平成26年度からの2年間のデータをまとめたものです。

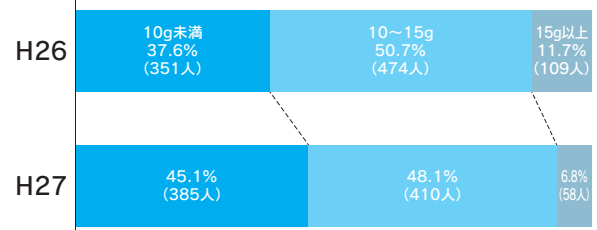


平成26年度と比べると、塩分10g未満 / 日の人の割合が増加し、10～15g / 日、15g以上 / 日の人が減少しているという結果になりました。

15g以上になる人は、味付けしたおかずや醤油をかけた、麺類の汁を多く飲むなど、塩分を減らす工夫をしていない傾向があります。塩分の目標値は、男性8g・女性7gです。塩分を控えることで、高血圧が予防できます。塩分を控えたメニューなどをお話するヘルシーキッチン教室なども実施していますので、ぜひご参加ください。

塩分チェック調査結果

アンケート実施者合計：1787人(H26 934人/H27 853人)



歯周病検診のお知らせ(無料)「めざそう! 8020・6424」 ～「8020(80歳で20本以上)、6424(64歳で24本以上)の歯を保ちましょう」運動を推進しています～

【検診日】1月7日(木)、21日(木)、28日(木)、2月6日(土)、10日(水)、26日(金)、3月10日(木)、25日(金)

【時間】10:00 10:45 11:30 13:00 13:45 14:30 15:15*完全予約制

【会場】総合福祉センター歯科室

【対象】高萩市民で20歳～80歳代の人、妊婦、65歳の人(*昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの人)

【申込み】健康づくり課 ☎24-2121

1月・2月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
3歳児健診	1月6日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年11月・12月生まれの幼児
健康相談	1月8日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神科医の相談)	1月13日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (筋力アップコース)	1月13日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制) (定員に達したので申込終了しました)
2歳児歯科健診	1月20日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年11月・12月生まれの幼児
健康・歯科相談	1月25日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)
赤ちゃん教室	1月27日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがある保護者
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	1月29日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
1歳6か月児健診	2月3日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成26年7月・8月生まれの幼児

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	1月26日(火)	10:00～16:00	会場：高萩市総合福祉センター
----------------	----------	-------------	----------------