

～虫歯・歯周病を防ぐ健康習慣を～ めざせ8020!!

歯は食事をおいしくいただくほかに、健やかで、楽しい生活を過ごすうえで、大切なものです。歯を失う原因の9割近くが虫歯と歯周病です。

虫歯や歯周病の原因は、歯垢と細菌のせいばかりでなく、それをさらに悪化させるような、さまざまな生活の悪習慣が深く関係しています。

80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目標に、歯にやさしい生活習慣を心がけましょう。

◆歯みがきのポイント

- 基本は「3-3-3」。1日3回、毎食後3分以内に3分以上かけて。
- 歯と歯の間や、歯肉との境目などのみがき残しに注意。

◆食生活のポイント

- 歯を丈夫にするために、バランスのよい食事+カルシウムの多いものを摂る。
- よくかんで食べる。
- 時間を決めて規則正しく、ダラダラと食べ続けない。
- 甘い物を食べるときは、飲み物はお茶か水に。
- 甘い飲み物は控えめに。

◆生活のポイント

- たばこはやめる。
- ストレス、疲労をためない。
- 定期的に歯科検診を受ける。



健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、健康増進教室を開催します。

ところ・とき／

ところ	と き			午前9時30分 ～11時30分
新治地区 公民館	8月	4日(火)	18日(火)	
	9月	1日(火)	15日(火)	
	10月	6日(火)	20日(火)	
都和 公民館	9月	4日(金)	18日(金)	
	10月	2日(金)	16日(金)	
	11月	6日(金)	20日(金)	

内 容／初心者向けの簡単な運動、口の手入れや食事に関する話、試食

講 師／健康運動指導士、理学療法士、保健師、歯科衛生士、栄養士

対象者／市内に居住する60歳以上の健康な方で、過去1年以内に受けた健康診断(市の特定健診など)の結果書類を提出できる方

募集人員／新治地区公民館…40人、都和地区公民館…40人(いずれも先着順)

申込方法／6月25日(木)から電話で



健康教室

入れ歯のお手入れ

土浦市歯科医師会
堀越 匡樹(堀越歯科医院)

この文章を読んでいるそのあなた！入れ歯を使っていますか？または周りに入れ歯を使っている方はいませんか？もし、そういう方がいれば入れ歯を見てください。歯垢や歯石がついていませんか？

最近、入れ歯を使っている方の清掃不良をよく目にします。今まではきちんと清掃できていた方が、急にできなくなってしまったのです。

「なぜ、入れ歯の汚れを取らなくなったのですか？」とお聞きしたところ、「テレビのCMを見てです。歯ブラシで磨くと傷がついてバイキンが増殖する、ということなので磨かないようにしました」とのことでした。確かに、入れ歯を硬い歯ブラシでゴシゴシと磨くと、傷はつきます。その傷に菌を付着させて培養すれば、菌は増殖するでしょう。

でも、よく考えてみてください。その菌はどこからくるのでしょうか？もともと口の中にある菌が、食べカスや歯垢をエサとして増えるのです。食べカスや歯垢のついた状態の入れ歯をそのままにしておくことは、細かい傷の中で菌が増殖するのとは比べも

のにならないほどの菌が増殖します。いくら入れ歯の洗浄剤を使用したところで、入れ歯や食べカス、歯垢の表面に存在する菌を倒すことはできても、歯垢の中の菌を倒すことはできないのです。

もうお分かりですね？入れ歯は洗浄剤を使う前に(洗浄剤を使わない方も)、毛先がやわらかい歯ブラシでやさしく丁寧に磨いてあげてください。実際に、歯ブラシで丁寧に磨いている方の入れ歯を拝見させていただくと、顔が写るくらいきれいです。

歯ブラシを使わずに、洗浄剤だけで十分ということは今のところありません。必ず入れ歯の汚れを歯ブラシで落としてください。できれば毎食後に落とすのが理想的です。入れ歯に細かい傷がつかないように毛先のやわらかい歯ブラシや入れ歯用ブラシでやさしく丁寧に落とすようにしましょう。入れ歯は自分の身体の一部です。手間を惜しまず、清潔に保って、気持ちよく使しましょう。



7月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ
医師による健康相談(予約制)	1日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	14日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	7日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	2日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	9日(水)		つわぶき(☎831-4126)
	23日(水)		うらら(☎827-0050)
	24日(金)		湖畔荘(☎828-0881)
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ
4か月児健康診査(平成21年3月生まれ)	8日(水)・9日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成20年9月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~30日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成19年12月生まれ)	1日(水)・2日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成18年4月生まれ)	15日(水)・16日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成19年4月生まれ・予約制)	3日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	13日(水)	
	7~11か月児	6日(水)	
	1~11か月児	23日(水)	
マタニティ教室	7日(水)・14日(水)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「おおおね6~7か月児」(予約制)	3日(金)	10:00~10:15	
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	2日(水)	13:00~13:30	土浦保健センター

休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

7月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
5日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	淀 縄 医 院 ☎822-5615 大 町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
12日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
19日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	ちやぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
20日(月)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
26日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~11時30分)

土浦市休日緊急診療所

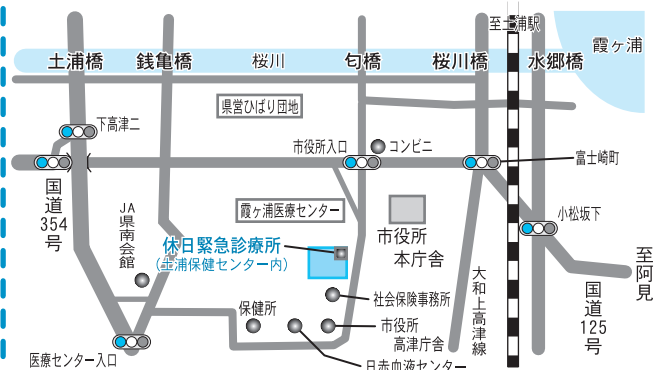
小児科 内科・小児科 小児科

日曜・祝日 ☀️
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

土・日・祝日 🌙
診療時間
(午後7時~10時)

下高津二丁目7番27号 (土浦保健センター内)
☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



発行 土浦市 ☎300-8686
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

マイシティつちうら

土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、デジタル11ch(111ch)
【毎日9:00/12:00/15:00/18:00(土・日は17:00)/21:00の
各15分間】 まちの話やニュースをお届けします。

さわやか TODAY 土浦

茨城放送(1458kHz) 第3日曜日 9:45~10:00
市内のイベント情報や市民の声を紹介します。

テレホンサービス 029-823-1188

次回「広報つちうら」7月上旬号は、7月1日(水)発行予定です。