



貴重な歯、しっかり歯磨き、めざせ8020! 6424!

8020は、80歳になっても20本以上の歯を残しましょうという運動です。

6424は、64歳になっても24本以上の歯が残っている方を増やしましょうという茨城県目標です。

成人の歯は28～32本ありますが、20本健康な歯が残っていればほとんど不自由なく食べることができますと言われています。歯が抜ける最大の原因といえば虫歯と歯周病ですが、どちらも口の中にいる細菌が原因で起ります。日々の歯磨き習慣・食生活・喫煙などと深い関係があることがわかっていて、生活習慣の改善がこれらの予防につながります。

歯磨きのポイント

磨ぎにくい場所には歯垢がたまりやすくなっています。歯磨きの基本は「3-3-3」1日3回、毎食後3分以内に3分以上かけて、ていねいに磨きましょう。歯ブラシだけでなく、糸ようじや歯間ブラシなども利用しましょう。

●磨き残しの多い場所

- ・上あごの奥歯の裏側 ・奥歯のかみ合わせの溝
- ・歯と歯、歯肉の境目 ・前歯の裏側
- ・義歯の方は義歯だけでなく、残った歯や歯茎も

食生活のポイント

時間を決めて規則正しい食生活を心がける。だらだら食べない。甘いものを食べるときは、飲み物をお茶か水にする。バランスよく食べる。かみごたえのある食べ物で、あごを鍛える。よくかんで食べる。

そのほかの生活改善のポイント

タバコをやめる。ストレス・疲労をためないよう心がける。1年に1回は歯科医の検診を受け、口の中の状況をチェックする。

高齢者ヘルスアップ事業

●新治地区公民館

と き／8月5日(火)、19日(火)
9月2日(火)、16日(火)
10月7日(火)、21日(火)

●都和公民館

と き／9月5日(金)、19日(金)
10月3日(金)、17日(金)
11月7日(金)、21日(金)



【共通】

時 間／午前9時30分～11時30分

内 容／高齢者向けの簡単な運動、口の手入れや食事に関する話と試食

講 師／健康運動指導士、理学療法士、栄養士など

対象者／市内に居住する60歳以上で、1年以内に健康診断を受け、結果書類を提出できる健康な方

募集人数／40人(先着順)

申込方法／6月27日(金)から電話で

健康教室

歯ぎしりの影響

土浦市歯科医師会

菅谷一博(KS デンタルクリニック)

「歯ぎしり」というと、寝ているときにギリギリするやつでしょう?という答えが多いと思いますが、実際は音がしない歯ぎしりの方が多いと言われています。歯ぎしりは歯医者の世界ではお口の中の悪い癖の一つとして見られています。そのほかには「食いしばり」、カチカチと歯を接触させる「タッピング」というものがあります。ほぼ100%に近い人がどれかの癖を持っていると言われています。

なぜ悪い癖と言われているかですが、いずれも歯と歯を接触させ、そこに大きな力が加わっていることが歯や歯茎にいろいろな影響を与えることが多いからです。物を食べたりするときに歯にかかっている力は、最高でもおよそ自分の体重ほどと言われていますが、無意識のうちにに行われているこれらの癖は、その数倍の力がかかっていると言われています。そのうえ、食事などで歯が接触する時間は1日で10～20分程度と言われていますが、これらの癖は1日でその数倍の時間、歯と歯が接触します。これだけ大

きな力が、長くかかっているれば、何かしらの問題が出てもおかしくないのです。

起こりうる問題としては、歯が異常に減ってしまったり、歯に亀裂が入ってしまったり(結果としてそこからばい菌が入り虫歯を起こすことがあります)、歯を割ってしまったり、歯の周りの骨などを破壊したり、歯周病を悪化させることがあります。同じ所の詰め物、差し歯が良く取れたりするのも原因となっていることがあります。また、これらの癖は寝ているときだけでなく、起きているときも行っていることがあります。原因は遺伝、ストレス、かみ合わせの問題などがありますが、残念ながら、この悪い癖を完全に治す治療はありません。昼間、何かをしているときに、食いしばったりする方は、意識して力を抜く。寝ているときは、暗示療法やマウスピース療法などがあります。「歯ぎしり」は人類にとってなくてはならないものと言われていますが、非常に厄介なものでもあるのです。

7月のけんこう

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)	2日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	1日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	10日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	24日(木)		うらら(☎827-0050)
	25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20年3月生まれ)	9日(水)・10日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成19年9月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~31日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成18年12月生まれ)	2日(水)・3日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成17年4月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成18年4月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:30	新治保健センター(☎862-5011)
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)	
	7~11か月児	7日(月)	
	1~11か月児	18日(金)	
マタニティ教室	1日(水)・8日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
マタニティクッキング教室	22日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「9~11か月児(後期食)」(予約制)	22日(火)	9:30~9:45	
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	3日(木)	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
6日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 粉	淀 縄 医 院 ☎822-5615 大 町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
13日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	中央大祿整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
20日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	県 南 病 院 ☎841-1148 中	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
21日(月)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
27日(日)	荒 川 沖 診 療 所 ☎843-0859 荒川沖南区	松 橋 医 院 ☎831-7331 神立中央一丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	よ し だ 歯 科 ☎841-4848 乙戸番外

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~10時30分)

土浦市休日緊急診療所

小児科



内科・小児科

日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

土曜・日曜・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.ibaraki.jp/> E-mail: info@city.tsuchiura.ibaraki.jp

編集 市長公室広報広聴課

次回「広報つちうら」7月上旬号は、7月1日(火)発行予定です



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