

お口の健康を見直しましょう

虫歯や歯周病の原因は、生活習慣とかかわっています。

健康な歯で快適な毎日を送るためにもお口の中をチェックし、半年に1回は歯科健診を受けましょう。

＜お口の中のチェック項目＞

- 歯が痛む・歯がしみる…虫歯の可能性あります。
- 歯茎の色が気になる・歯茎から血が出る…歯周病の可能性あります。
- 口臭が気になる・歯並びが気になる・歯の汚れや黄ばみが気になる…歯に歯垢がつきやすく、虫歯・歯周病になる可能性があります。

虫歯・歯周病は徐々に進行します。早めに受診・相談しましょう。

＜年代別ケア項目＞

- 幼児期**…乳歯は歯の質が柔らかく、虫歯になりやすい時期です。自分で磨く習慣づけのほかに、大人が仕上げ磨きをしましょう。
- 学童期**…永久歯へ生え変わる時期です。特に第一大臼歯(奥歯)は、虫歯になりやすいのでしっかり磨きましょう。
- 青年期**…妊娠・就職など環境が変わり、歯を放置しやすい時期です。定期健診を受けましょう。
- 中年期以降**…歯周病にかかりやすい時期です。歯茎がやせ、歯の根元が露出してしまうと、虫歯になりやすくなります。歯のすき間やブリッジなどには歯間ブラシを使い丁寧に磨きましょう。

禁煙をはじめませんか

たばこの煙には約200種類もの有害物質が含まれており、その約40種類が発がん物質です。

中でも、最も有害性が高いものがニコチン、タール、一酸化炭素の3つです。

●**ニコチン**…心と体に依存性をもたらします。発がん物質を作り出す作用もあります。

●**タール**…数十種類の発がん物質や、がんの発生を促す補助物質が含まれます。気管支炎など呼吸器の病気が起こりやすくなります。

●**一酸化炭素**…血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくします。動脈硬化・心臓病が起こりやすくなります。

禁煙時期に「遅すぎる」はありません。禁煙したい方はお気軽にご相談ください。

妊産婦への思いやり ～マタニティマーク～

市では、6月から母子健康手帳を交付するときにマタニティマークのキーホルダーを配布しています。

交通機関などでの座席の譲り合い、妊産婦や赤ちゃんの近くでは喫煙しないなどの配慮をお願いします。



健康教室

楽しい人生はお口から (機能回復のためのインプラント)

土浦市歯科医師会

来栖 章治(来栖歯科医院)

「人生50年」と言ったのは、織田信長でした。時は420年以上前です。でも、現実には50年生きる人は稀でした。このくらい生きれば長生きだったんですね。

しかし、日本人の寿命は、ここ数十年で飛躍的に伸び「人生90年」に近づいています。人生を楽しく、豊かに過ごすためにお口の健康は必要です。「食べられない、しゃべれない」。これでは楽しみも半減ですね。

そこで、今回は「インプラント」の紹介をします。

不幸にも歯を失うことになり、生活の質が低下したり、さらに悪いサイクルに入ってしまう人が多いのが事実です。

歯を1本失うと、その役割をほかの歯に求めます。すると、働きすぎになった歯は疲労を回復することができず、さらに疲弊し次第に病気になってしまいます。そこで手助けの目的に作られたのが、皆さんご存知の「入れ歯」です。しかし、天然歯と入れ歯では、出せる力が違うのも事実(天然歯は自分の体重と同じ

くらいの力が出せます)。また、取扱いも複雑です。虫歯や歯槽膿漏などで歯を除去したあと、無くなった部分にだけ歯が入れたら、しかも、十分にかむ力が発揮できたら…、そのような要望で開発されたのが「インプラント」です。さまざまなタイプがありますが目的は一つ。歯列の破壊や関節の変位を防ぎ、生活レベルの低下を防ぐことです。さらに、最近では「マグネット」を併用し、入れ歯の安定化を図ることもできます。ただし、保険の適用ではありませんし、その状態に至った原因が除去できなかったり、全身疾患の問題で不可能な場合もあります。なお、骨内に埋入するものを「インプラント」といい、歯に相当する部分は「上部構造」といいます。

まずは、現在のご自分の口腔内の把握と、健康を維持するための定期健診を行い、異常を感じたら、かかりつけの歯科医にご相談ください。

人生90年「楽しい人生はお口から」ですよ！

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)	11日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	3日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	5日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター
	12日(木)		つ わ ぶ き
	26日(木)		う ら ら
	27日(金)		湖 畔 荘
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19年3月生まれ)	11日(水)・12日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成18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17年12月生まれ)	4日(水)・5日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成16年4月生まれ)	18日(水)・19日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成17年4月生まれ・予約制)	6日(金)	13:15~15:30	新治保健センター
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	23日(月)	
	7~11か月児	2日(月)	
	1~11か月児	20日(金)	
マタニティー教室	3日(火)・10日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
マタニティー・クッキング教室(予約制)	24日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「後期食(9~11か月児)」(予約制)	31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	5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
1日(日)	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	県 南 病 院 ☎841-1148 中	土 浦 産 婦 人 科 ☎821-0068 中央一丁目	さくら歯科医院 ☎824-2005 木田三丁目
8日(日)	叶 多 内 科 医 院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	中央大形整形外科 ☎821-0220 中央二丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	おおきデンタルクリニック ☎826-4618 港町一丁目
15日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 粉	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
16日(月)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角	寺 島 歯 科 ☎862-5515 藤 沢
22日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	松 橋 医 院 ☎831-7331 神立中央一丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	柴 沼 歯 科 ☎826-7119 佐 野 子
29日(日)	烏 山 診 療 所 ☎843-0331 烏山二丁目	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	K Sデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目

土浦市休日緊急診療所

小児科



内科・小児科

昼間

日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

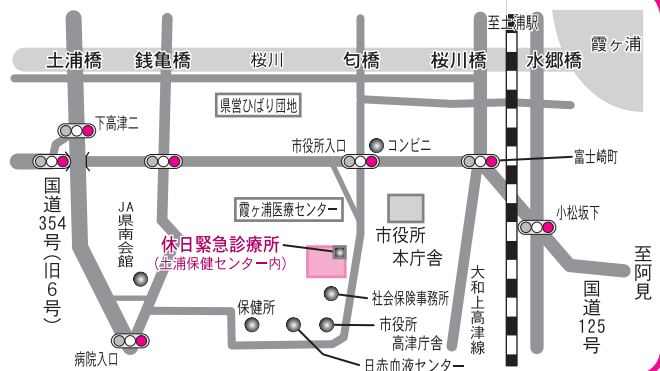
土曜・日曜・祝日
診療時間
(午後7時~10時)

夜間

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3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。