

## 9月は「がん征圧」月間です！

わが国のがんによる死亡者数は、年間30万人以上で死亡原因の第1位となっています。

診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見・治療が可能となりました。初期には自覚症状が出にくいこともあり、早期発見には定期検診が欠かせません。年に1回は、定期検診を受けましょう！

健診の日程などについては、「みんなの健康づくり便利帳(3月中旬発行)」をご覧ください。また、気になる症状があるときは、早めに医療機関で受診することが肝心です。日常生活の中で、次のことに気をつけて、がんを防ぐための生活習慣を身につけましょう！

## ～がんを防ぐための12か条～

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪を控えめに
- ④ お酒は程々に
- ⑤ たばこはやめる
- ⑥ 食べ物からビタミンや食物繊維を多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なく熱いものは冷ましてから食べる
- ⑧ 肉や魚の焦げた部分避ける
- ⑨ かびの生えたものに注意を
- ⑩ 日光に当たり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体をいつも清潔にする

## ポリオ予防接種(集団)お知らせ

対象者／生後3か月から7歳6か月未満のお子さん

受付時間／午後1時30分～2時20分

持参するもの／母子健康手帳、予防接種手帳

◎接種予定日1か月以内に病気にかかったお子さんは、主治医に接種可能か確認してください。

会場・日程／

会場	日程
新治保健センター	10月4日(月)
土浦保健センター	10月18日(月)
	10月22日(金)
	10月26日(火)
	10月27日(水)
三中地区公民館	10月13日(水)
	10月14日(木)
神立地区コミュニティセンター	10月12日(火)
六中地区公民館	10月7日(木)
市民会館	10月19日(火)
都和公民館	10月8日(金)

## 献血のお知らせ

とき／10月15日(金) 午前10時～11時45分  
午後1時～4時

ところ／JR神立駅前

## 健康教室

## 音波歯ブラシ?超音波歯ブラシ?

土浦市歯科医師会  
堀越 匡樹(堀越歯科医院)

「音波歯ブラシ」と「超音波歯ブラシ」の違い、皆さんご存じでしょうか。はたしてどちらのほうが良いものなのでしょうか。何人かの方は「超」のつくほうが凄いのではないかと考えたと思います。お恥ずかしながら、筆者は一時期、凄い電動歯ブラシは全て超音波歯ブラシだと思っておりました。

さて、音波歯ブラシと超音波歯ブラシの違いですが、歯ブラシの磨く部分自体が音波振動するものを「音波」歯ブラシ、歯ブラシの毛束の根元から、超音波がでるものが「超音波」歯ブラシと呼ぶようです。

音波歯ブラシは音波振動で磨くと同時に攪拌水流を起こし、毛先の届かない場所の汚れが落ち、歯ブラシをする時間が短縮できるなどの特徴があるそうです。超音波歯ブラシは不溶性グルカン(バイ菌のつくる粘着物質)を破壊できるといった特徴があるそうです。



どちらのほうが良いということは、使用する人のお口の環境や歯ブラシへの要求によって異なるので一概にはいえませんが、最近では電気店などで超音波歯ブラシをほとんど見かけなくなったので、音波歯ブラシが主流になっているようです。

ここまで読んで、音波歯ブラシの購入を考えた方、ちょっと待って下さい。音波歯ブラシを含めて、電動歯ブラシを使ったからといって、ブラッシングが完璧になるわけではありません。普通の歯ブラシを正しく歯にあてることができなければ、電動歯ブラシを使用しても毛先が適切に当たらず、磨き残しができてしまいます。

お口の健康を維持するために、ブラッシングが正しくできているかどうか、また手動・電動の歯ブラシも含めて、自分の環境にあった歯の磨き方はどういったものなのかを知る必要があります。そのためにも、まずは歯科を受診されることをおすすめします。



## 10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)	6日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)	5日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	7日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	14日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
	28日(木)		うらら(☎827-0050)	
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22年6月生まれ)	13日(火)・14日(水)	13:00~14:00	土浦保健センター	
10か月児育児相談 (平成21年12月生まれ)	1日~15日生まれ	19日(火)		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21年3月生まれ)	6日(火)・7日(水)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成19年7月生まれ)	20日(火)・21日(水)			
母と子の歯科健康診査(平成20年7月生まれ・予約制)	1日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	25日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	4日(月)		
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	5日(火)・12日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	1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	7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。

10月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 粕	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	さくらい歯科医院 ☎824-2005 木田余東台三丁目
10日(日)	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	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園二丁目	おおきデンタルクリニック ☎826-4618 港町一丁目
11日(月)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
17日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	寺 島 歯 科 ☎862-5515 藤 沢
24日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 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	K Sデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
31日(日)	高 野 医 院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	東 郷 クリ ニ ッ ク ☎843-7770 荒川沖東三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	ゆみデンタルクリニック ☎821-7333 天川二丁目

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)  
お父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

診療科	時 間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時~10時			☺	☺	☺
小児科	午前9時~12時			☺	☺	☺
	午後1時~4時			☺	☺	☺
	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。

