

7月のけんこう

土浦市特定不妊治療費助成事業

市は、平成23年度から特定不妊治療(体外受精および顕微授精)を受けた方に、治療費の一部を助成しています。

対象者/茨城県不妊治療費助成事業の交付決定を受けている方

助成額/1回につき限度額5万円

助成回数/10回まで(初年度は年3回まで、2年度以降は年2回まで)。

通算5年間助成

※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。



フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを実施します。

とき/7月8日(金) 午前10時~11時30分

ところ/新治保健センター

対象者/市内に居住している60歳以上の方

講師/内田みさ子さん(土浦協同病院 糖尿病看護認定看護師)ほか

定員/30人(先着順)

申込方法/電話で



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、おいしく食べて、楽しく運動をしましょう!

とき・ところ/

●新治保健センター(全3回)

8月2日(火)、9月6日(火)、10月4日(火)

●都和公民館(全3回)

9月2日(金)、10月7日(金)、11月4日(金)

いずれも午前10時から11時30分まで

(9月6日、10月7日は午前10時から午後1時まで)

対象者/市内に居住している60歳以上の方

内容/認知症予防や食事に関する講話、調理実習、運動など

講師/医師、保健師、栄養士など

定員/30人(先着順)

申込方法/電話で

◎他の地区公民館でも開催します。「みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。



とき/7月15日(金)

午前10時~正午、午後1時~4時

ところ/イオン土浦ショッピングセンター(上高津367)

申問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

頬杖、うつ伏せ寝などの癖

土浦市歯科医師会

三輪康子(三輪歯科医院)

歯列には、さまざまなかたちが見られますが、左右対称的でU字状のアーチ(歯列弓)形が最も安定がよく望ましい形とされています。

アゴに加わる力は、歯列に表れ、アーチの歪みは、顔になんらかの力が加わっていることを表しています。ここでの「力」とは、日常的に無意識に行い習慣になっている、例えば、頬杖やうつ伏せ寝、頬に手を当てて寝る癖、指を吸う癖、舌を咬む癖、唇を巻き込む癖、歯ぎしり、片側だけで咬む癖などです。

歯は横からの力の方が影響を受けやすく、また「持続的で弱い力」によって動くため、日ごろのなにげない癖の長期間に渡る持続した力は驚くほどアーチを歪ませます。

アーチを診査することによって、例えば、頬杖は犬歯の後ろの歯から奥歯の付近にかけてV字型に陥凹することが多く、横向き寝は枕の当たり方によって、多くは犬歯から奥歯にかけて一直線に中に入り込み、うつ伏せ寝は横向き寝よりも前方、すなわち前歯から中間あたりの歯にかけて一直線に入るなど、歯軸の傾斜

やアーチの形の歪みが、癖による圧力と一致した状態で見られれば、その癖が原因で歯列が歪んでいる可能性が示唆されます。

歯列のアンバランスは咬み合わせのずれを生じ、外見からも顔面の非対称がはっきりわかる程度になることもあります。咬み合わせがずれると、それに合わせて体の方もバランスをとろうとします。そうした日常的な好ましくない無意識の動きが全身の歪みの原因になっている場合もあります。



力のアンバランスを改善する方法としては、まず体を歪ませてしまうような癖、生活習慣がないかどうかを振り返り、心当たりがあると気づいたら、改善するように心掛けることが最も重要です。

その後、咬み合わせの治療や矯正治療などによる改善を考えてみましょう。

特に成長期にあるお子様に対しては、周囲の大人がそのような癖がないか一度さりげなくチェックし、必要があれば注意を促してあげましょう。

