

健康相談・栄養相談・リハビリ相談

健康増進課では、保健師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。電話による相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

4月からは理学療法士によるリハビリ相談も開始します。運動習慣や、ひざや腰の痛みなどのお悩みがありましたら、ぜひご利用ください。

開催日時

健康相談…第1水曜日 午前9時～11時30分

栄養相談…第2火曜日 午後1時～4時10分

リハビリ相談

…第2水曜日 午前9時～11時30分

※祝日の場合、日程が変更になります。詳しい日時は、広報紙中旬号の健康相談のページをご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。

相談時間 30分程度

場所 土浦市保健センター

申込 電話で



献血ご協力をお願い

■コロナ禍で厳しい献血状況に

現在、医療機関への輸血用血液の供給量が大きく増加し、輸血用血液の在庫がひっ迫しています。

さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により、献血実施をキャンセルされる企業・学校が増えています。実施できた場合でも、テレワークなどによる出勤制限により、例年に比べて献血協力者数が減っています。

■献血へのご協力を！

献血は「命を救うボランティア」です。輸血を待つ患者さんにとって、献血は必要不可欠なものです。献血が初めての方、お久しぶりの方も、ぜひご協力をお願いします。

■4月の献血会場

日時 4月15日(金) 10:15～11:45、13:00～16:00

場所 イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

※つくば献血ルームは、1月1日、12月31日を除き、毎日開所しています。

場所…つくば市吾妻一丁目 つくばセンタービル内

■ぜひLINEの友だち登録を！

茨城県赤十字血液センターのLINE公式アカウントが開設されました。献血の予約、最新情報の確認などがスマホで簡単にできるようになりますので、ぜひご登録ください。



◀LINE登録はこちら

このアイコンが目印！



◀同センターホームページはこちら

健康教室

象牙質知覚過敏症

土浦市歯科医師会
奥井 毅(さくら歯科クリニック)

象牙質知覚過敏症とは、虫歯や歯の神経の炎症などが無いにもかかわらず、歯磨きや飲食などの刺激で歯に一過性の痛みを感じる症状の事です。痛みは歯に刺激が加わったときに現れ、時間が経てば1分以内には消失することが特徴です。

原因として、通常、歯の表面はエナメル質と呼ばれる層で覆われており、エナメル質に加えられた刺激は歯の神経まで伝わることはありません。しかし、歯の内側にあるはずの象牙質と呼ばれる層が露出していると、歯磨きや飲食などの刺激を歯の神経に伝えやすくなります。象牙質が露出する原因は、加齢や歯周病などによる歯肉の退縮、打撲などによる歯の破折、歯のすり減り、食習慣による歯の溶け出し、虫歯の治療、ホワイトニングなどです。

象牙質知覚過敏症の症状は歯磨きや冷たい飲食物、甘いもの、風などの刺激を受けた時に一時的に生じる歯の痛みです。通常、虫歯や歯の神経の炎症といった歯の異常は認められません。

治療は、症状が軽い場合には、唾液や歯みがき剤による歯の再石灰化によって、症状が自然に軽快することもあります。その他の治療法には、硝酸カリウムを含む歯磨き剤を使用することで、歯の神経の興奮を抑えられ、象牙質知覚過敏症が改善することがあります。歯科医院では、専用の材料を象牙質の露出部分に塗布して治療します。素材の成分によって、神経の伝達を遮断したり、象牙質の露出を被覆したりすることができます。

象牙質知覚過敏症の症状が長い場合や痛みが激しい場合など、歯髄と呼ばれる歯の神経の炎症が疑われるときには、歯の神経の処置、歯髄を取り除く治療を行います。

予防は、歯周病や歯の保護、酸性の飲食物を避けることなどによって防ぐことができます。象牙質知覚過敏症と似たような症状は、虫歯でもみられることがあります。症状がある場合は早めに歯科医院を受診し、病変の早期発見・早期治療に努めることが大切です。