

ウォーキング大会

日時／7月16日(土) 午後3時30分～5時30分
(受け付けは午後3時から) ※雨天中止

集合場所／二中地区公民館

コース／木田余蓮田めぐりコース(約5km)

定員／20人(先着順)

持ち物／飲み物、健康保険証

申込方法／電話で

申込期間／6月20日(月)～7月5日(火)

※元気アップ! りいばらきポイント対象事業です。

元気アップ運動教室【金曜コース】

こころと体を元気に保つための運動や健康習慣を、理学療法士などが分かりやすく紹介します。

日程／8月5日(金)～11月18日(金) (全8回)

時間／午前の部…午前10時～11時30分

午後の部…午後2時～3時30分

場所／土浦市保健センター

対象／市内在住の65歳以上の方

内容／講義、健康体操、ボールなどを使った軽い運動

定員／各20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／電話で

申込期限／7月4日(月)

2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は、4種混合または3種混合予防接種の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11歳～12歳

※予診票は、11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／11歳～13歳の誕生日前日

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

費用／無料(接種期間内に限る)

※転入や紛失などで予診票がない方は、健康増進課に母子健康手帳を持参し、交付の手続きをしてください。

※協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払いとなります。(事前連絡が必要)

※協力医療機関など、詳しくはホームページをご覧ください。



7月の献血

日時／7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)

健康教室

むし歯になりやすい人と
そうでない人の違いとは？

土浦市歯科医師会
永井達之(ながい歯科クリニック)

毎日きちんと歯磨きをしているのにむし歯になる人がいる一方、その逆の方もいます。そこにはどのような違いがあるのでしょうか。

むし歯になりやすい人の特徴として、

- ①歯磨きが不十分である。
- ②歯並びが悪いためにブラッシングが困難である。
- ③唾液の量が少なかったり(口腔内の乾燥)、機能(唾液緩衝能・酸性に傾いた口の中を唾液によって中性に回復させる働き)が低い。
- ④甘い物の食べ方などに問題がある。
- ⑤口呼吸をしている。

などが挙げられます。これらの状況は個人差がありますから、むし歯予防の対策・方法も人によって異なります。むし歯になりやすい人は、主に以下の点について注意しましょう。

対策① むし歯になりやすい部分を重点的に磨く

歯と歯の間や歯の根元、詰め物と歯の隙間はむし歯になりやすい部分です。歯と歯の間や歯の根元はブラークがつきやすくなっています。特に歯の根元は年

齢とともに歯ぐきが下がり、その部分がむし歯になりやすいです。その部分を把握し、丁寧に歯磨きをしましょう。

対策② 歯間ブラシやデンタルフロスを使用する

歯ブラシだけではプラークは取り切れません。歯と歯の間など毛先の届かないところには、歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。また電動歯ブラシも効率良く汚れを除去できます。

対策③ 食べ方を改善する

甘いものをダラダラと食べないように気を付けましょう。間食を減らしたり、間食後のブラッシングを心がけたりすると良いです。また、唾液分泌を促すためにも、よく噛んで食べることが大切です。

対策④ フッ素によるむし歯予防

フッ素によるむし歯予防は大変効果的です。具体的な効果や予防法は、かかりつけの歯医者で教えてもらえます。

以上、主なものをご紹介しました。しっかり予防と対策をして、むし歯になりにくい口内環境にしましょう。