

## ウォーキング大会

### ◆筑波山ジオパーク石仏散策清滝寺コース(約3.6km)

日時/10月16日(日) 午前10時~正午  
(受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止

集合場所/小町の館

※日枝神社の駐車場をご利用ください。

申込期間/9月20日(火)~10月4日(火)

### ◆おおつ野ヒルズをめぐるコース(約5km)

日時/10月23日(日) 午前10時~正午  
(受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止

集合場所/霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

申込期間/9月26日(月)~10月11日(火)

### ◎共通

定員/各20人(先着順)

持ち物/飲み物、健康保険証、帽子

申込方法/健康増進課に電話で

※「元気アップ! リいばらき」ポイント対象事業です。



筑波山ジオパーク石仏散策清滝寺コース

## 筋トレ・脳トレ教室

内容/講義: 筋トレのポイント、認知症予防など  
運動: ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

日時/10月25日(火)、11月8日(火)、22日(火)、  
12月13日(火)、27日(火) (全5回)  
いずれも午後2時~3時30分  
(受け付けは午後1時30分から)

対象/市内在住の65歳以上の方

場所/一中地区公民館

定員/20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法/健康増進課に電話で

申込期限/10月3日(月)



## 10月の献血

日時/10月21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

### 歯科の検診でからだも健康に

土浦市歯科医師会  
根本賢治(おおつ野ねもと歯科医院)

今年の6月に、政府の「骨太の方針」に盛り込まれて話題になった、国民皆歯科検診の導入といったニュースは、まだ皆さんの記憶に新しいところでしょうか。歯とお口の健康を守るため、歯科医院での定期的な検診は大切です。そして、生涯を通じてお口の中をトラブルから守っていくことで、全身的にもいつまでも健康やかに過ごすことができます。

検診によってむし歯が見つければ、もちろん治療になりますが、早いうちなら簡単な治療で済むでしょう。むし歯が大きくて歯の神経まで取るようになってしまうと、治療は大変で、通院も回数がかかります。もっと楽しいことに時間は使いたいものです。

また、歯周病の治療やメンテナンスも重要です。歯周病が進行すれば歯がぐらぐらになって抜けてしまいます。さらに歯周病は、全身性疾患との関連も重要です。糖尿病を悪化させたり、動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞の原因になったり、高齢者の方には誤嚥性肺

炎の原因になります。また、妊婦さんにとっては、早産や低体重児出産の原因になるといわれています。

ということで、せっかく検診を受けたならば、予防にも意識をつなげていきましょう。むし歯も歯周病も原因は歯垢です。歯科医院で歯磨き指導や歯石・歯垢のクリーニングをしてもらい、さらに毎日の歯磨きにご自身でしっかり行うことで、お口の中を清潔に維持しましょう。

もう1つ、予防で大事なことは、フッ素です。フッ素は、歯の表層にあるエナメル質の修復を促進し、エナメル質を酸に溶けにくくし、細菌が酸を作るのを抑制します。歯科医院でフッ素を塗ってもらったり、毎日の歯磨きにフッ素配合の歯磨き剤を使ったりすることが、むし歯予防に効果的です。

以上、簡単ではありますが、検診と予防についてお話をさせていただきました。この記事が少しでも皆さんのお口と身体の健康につながれば幸いです。