

健康相談・栄養相談・リハビリ相談

健康増進課では、保健師や管理栄養士、理学療法士が、個別に健康や栄養、リハビリに関する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。

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

申込方法／電話で



クックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチン

料理レシピの投稿・検索サービス「クックパッド」に「土浦市栄養士さん」のキッチンを開設しています。栄養士おすすめのレシピを、食育のワンポイントとあわせて掲載しています。ご家庭の料理や、健康づくりの参考として、ぜひご利用ください。

レシピ

- 地元の特産品・郷土料理
- 食改さんのレシピ
- 減塩レシピ
- 生活習慣病予防レシピ
- 学校給食献立
- 保育所給食献立

ごはん日記(ブログ)

「土浦食育合言葉」など、食育に関する情報を発信しています。



ご利用は
こちらから▶



4月の献血

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。ぜひご協力をお願いします。

日時／4月28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)

毎月20日は「いばらき^{おい}美味しおDay」

県では40(しお)の半分で毎月20日を、「いばらき美味しおDay」と定めています。市では毎月20日前後に公式Twitterで、減塩に関する情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

土浦市公式Twitter▶



健康教室

八重歯

土浦市歯科医師会
茶園基史(ちゃぞの歯科医院)

八重歯とは、上顎の糸切り歯が歯列から飛び出して、他の歯と重なっている状態のことをいいます。

私が若かった頃には、八重歯は女性のチャームポイントの1つとして捉えられていました。幼い印象や、可愛らしいイメージをもたれることで、好感度アップに一役買っていたようです。大人の女性でも笑ったときに八重歯が見えると親しみやすいイメージをもたれます。

しかし、最近では八重歯は「低位唇側転位」と呼ばれ、不正咬合の1つとして歯科矯正の対象になっています。実は八重歯にはリスクがあり、八重歯のせいで口唇が閉じにくくなった場合、口の中が常に乾燥しやすい状態になったり、口呼吸になったりします。そのため、虫歯や歯周病にかかりやすくなることもあるの

で、程度が酷いときは歯科矯正を考えてもいいかもしれません。

糸切り歯は犬歯とも呼ばれ、いわゆる牙の名残りとして残っています。糸を切るためではなく、肉を切り裂くために使われたということです。そのため、強さの象徴や攻撃性の表れなどといわれています。虫歯や矯正のためなどで糸切り歯を抜くと、攻撃性が影をひそめ、性格がおとなしくなるとか、優しくなるといわれています。それが本当の話なのか確証はありませんが、なんとなく納得できるような気がします。

糸切り歯は歯根が長く強いので、とても大事な歯です。我々歯科医師も、出来る限り糸切り歯を残すことを考えますので、八重歯になっても心配せず、気軽にご相談ください。