

## 4月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:30~16:10	
リハビリ相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	2日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	11日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	25日(木)		老人福祉センターうらら(☎827-0050)

### 覚えよう!

#### 健康づくりの合言葉「けんこうつちうら21」

健康づくり計画「健康つちうら21」では、「けんこうつちうら21」にちなんだ8つの健康目標を紹介しています。ぜひ日々の健康づくりにお役立てください。詳しくはこちら▶



### 合言葉⑧ 「けんこうつちうら21」の「21」

児童・生徒の2人に1人は、  
家族に喫煙者がいます  
まずは禁煙決意しましょう



## 健康教室

フロス オア ダイ  
FLOSS or DIE

土浦市歯科医師会 根本 賢治  
(おおつ野ねもと歯科医院)

「FLOSS or DIE」は、アメリカの歯医者さんの言葉で、「フロスをしますかそれとも…」というちょっと過激なキャッチコピーです。

フロスとは、糸ようじのことで、歯と歯の間の汚れを取るための清掃器具です。スーパーマーケットやドラッグストア、コンビニエンスストアで販売しているのをよく見かけると思います。実際に使用している方も多くいるのではないのでしょうか。

歯ブラシだけでは60%程度しか取りきれない歯垢が、フロスなど歯間の清掃器具を使うことで90%近くまできれいにすることができるとの報告もあります。磨ききれずに残った歯垢は、むし歯や歯周病、口臭など口のトラブルだけではなく、狭心症や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産、糖尿病、関節リウ

マチなど全身疾患と関連していると言われていて、不衛生な口の中は命にかかわることとなるそうです。フロスなどでの歯間の清掃を取り入れることでそれらのリスクを遠ざけることができるので、ぜひ毎日の習慣にさせていただくことをおすすめします。

フロスには、ヘッドに糸が付いているホルダータイプと、糸巻状になっていて必要な長さを切り取って使うタイプがあります。また、フロスとは別に、歯間ブラシという細いブラシも歯間の清掃器具として販売されています。それぞれ自分にはどれが合っているか、かかりつけの歯医者さんや歯科衛生士さんに相談してみてください。

「風が吹くと桶屋が儲かる」ではありませんが、フロスをするとうちでいられるというお話でした。

## 広告