



夏休みイベントを開催します！

つちうらであそぼ・まなぼ DVD上映会

上映作品 「ざんねんないきもの事典」

日時 7月27日(日) 午後1時から

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 2階 おはなしのへや

夏休み子ども講座

講座名	日時	定員※
目指せ！霞ヶ浦の達人	7/29(火) 14:00～15:30	20人
キッズマネーアカデミー	8/1(金) 14:00～16:00	20人
土浦の花火博士になろう！	8/5(火) 14:00～15:00	20人
手で話してみよう！	8/7(木) 14:00～15:00	20人
まちのヒーロー、 認知症サポーターになろう！	8/9(土) 14:00～15:00	親子 15組

対象 小学3～6年生

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 4階 研修室

申込方法 7月12日(土)より、右のQRコードから

※その他の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

※先着順



※「おはなし会」の開催日時は、19ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2025年7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

全館休館 分館のみ休館

アルカス土浦館

【平日】10:00～20:00

【土・日・祝日】10:00～18:00

三中地区分館・神立地区分館

都和分館・新治地区分館

【火～日曜日】10:00～17:00

今月の展示棚「夜によりそう」

日が落ち少し過ごしやすくなる夏の夜。そんな夜に寄り添う、涼しさを感じる本や夏の夜関連の本を集めました。

健康教室



抗がん治療と歯の健康

土浦市歯科医師会
中島 正人 先生(中島歯科医院)

抗がん治療は、歯や口の健康にも影響を及ぼします。特に唾液の分泌が減ることによって口が乾燥しやすくなったり、免疫力の低下によって歯茎が炎症を起こしやすくなったり、味覚の変化によって食欲が低下することがあります。これらの影響が続くと口の健康が悪化し、食事が減少することで体力が落ち、場合によっては治療の継続が困難になることもあるため、適切なケアが重要です。

口の健康を守るためには、適切な歯ブラシを使用して、優しく歯を磨くことが推奨されます。また、刺激の少ないフッ素入りの歯磨き粉を使うことで歯を強く保ち、うがい薬を活用することで口内炎や感染症の予防が可能になります。こうした習慣を継続することで、治療中も口の状態を良好に保つことができます。

さらに、口腔乾燥を防ぐためにこまめに水分を

補給することが大切です。人工唾液や保湿ジェルを使用することで口の潤いを維持し、不快感を軽減することができます。口の乾燥は不快感だけでなく、虫歯や歯周病のリスクを高める要因にもなるため、これらの予防策を講じることで、治療中の負担を軽減し、治療後の生活の質を維持しやすくなります。

抗がん治療中の口の健康を守るためには、治療前に歯科検診を受けて歯の状態を確認しておくことが重要です。事前に必要な治療を済ませることで、治療中の口のトラブルを減らしやすくなります。また、治療中も定期的に歯科検診を受けることで、異常を早期に発見し、適切な対処をすることができます。歯科医や医師と連携しながら口腔ケアを続けることで、抗がん治療の負担を軽減し、より快適な日常生活を維持できるでしょう。