

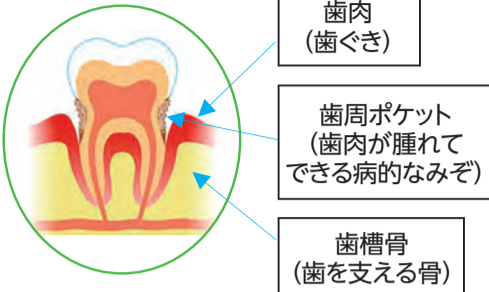
ひらさわ歯科医院の
平澤貴典先生に伺いました

歯周病予防で歯とお口の健康づくり!

健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8372)

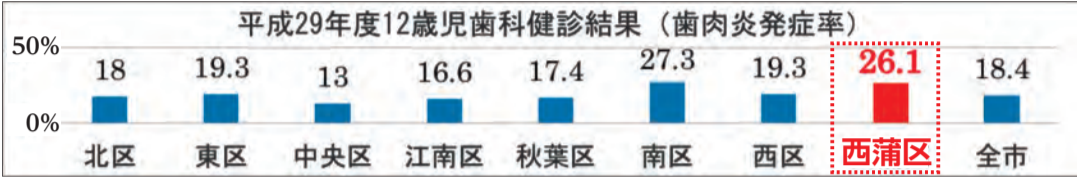
歯周病とは

歯周病とは、歯を支えている周りの組織がプラーク(歯垢)という細菌の塊によって壊されていく病気です。虫歯は歯そのものが溶けて穴が開いていくものですが、歯周病は、歯自体は虫歯がなくても、歯を支えていく組織が壊れていきます。歯周病が進行すると歯周組織が壊されて歯が支えられなくなり、最後には抜けてしまいます。



歯肉炎について

歯周病には、炎症が歯肉に局限した「歯肉炎」があります。本市の12歳児歯科健診の結果、ごく軽い歯肉炎および歯肉炎の発症率で西蒲区は、8区中ワースト2位となっています。



「歯肉炎」の原因はプラーク(歯垢)です。歯と歯肉の境目をしっかり磨きましょう。

※ごく軽い歯肉炎の段階なら歯みがきをきちんと行うことで改善することができますが、歯肉の炎症状態によっては、歯科医院の受診が必要になってきます

歯周病は全身に影響する病気

歯周病は、初期の段階では口の中だけの炎症ですが、進行すると細菌や細菌が出す毒素が全身にも悪影響を及ぼします。特に歯周病と糖尿病の関連性は高く、糖尿病があると歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病のコントロールが難しくなります。



歯周病の治療をきちんと行うことで血糖値が改善するということがわかっています。

定期的に歯科健診を受けることが大切です

歯周病は初期でなければ完全に治すことが難しい病気です。歯ぐきからの出血を見逃さないようにしたり、生活習慣や歯みがきの仕方を見直すことも大切です。



いつまでも自身の歯で健やかに暮らしていくため、かかりつけ歯科医院を持ち定期的に受診し、お口の中のチェックをしていきましょう。

お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
¥=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ
申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

子育て

ころころ広場 子育て支援センター
☎0256-72-6240 (どんぐりの会)

●赤ちゃん広場

「ママのためのリラックスヨガ」
回11月7日(水)午後2時～3時
講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)
持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳
その他 発育測定も開催。手形・足形が
取れるかわいい発育ノートも用意。

●子育て講座

回11月15日(木)午前10時～11時半
講師 山田宏大さん(靴のやまごん代表)

●ゆたぴー先生の作って遊ぼう

「キラキラ指輪」
回11月16日(金)午前10時半～11時半
講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)
その他 個別育児相談も開催

●お誕生会

回11月20日(火)午前10時半～11時
回11月生まれのお子様は11月16日(金)
までに直接または電話で同センターへ

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター
☎0256-82-2900

●赤ちゃん広場「親子触れ合い遊び」

回11月6日(火)午前10時半～

●発育測定

回11月6日(火)・7日(水)随時

●育児講座

「歯の磨き方とフッ素について」

回11月9日(金)午前10時半～
講師 幡本範子さん(歯科衛生士)
持ち物 いつも使っている歯ブラシ
その他 個別相談も開催

●絵本読み聞かせ

回11月14日(水)午前11時～

さくらんぼ なののくま子育て支援センター
☎025-375-5690

●制作「動物ヨーヨー」
回あす5日(月)・6日(火)①午前10時～11時、②午後2時～3時

●発育測定
回11月12日(月)・13日(火)随時

●赤ちゃん広場「ハンドケア」
回11月14日(水)午後2時～3時

講師 鳥脚栄子さん
回先着10人
☎電話で同センターへ

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」
回11月21日(水)午後1時半～3時半

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)
回生後2ヶ月～1歳の乳幼児 先着15人
回11月16日(金)までに電話で同センターへ

あそびの山 岩室地域児童館
☎0256-82-2169

11月の休館日は13日(火)午後です。各種行事の詳細は、ホームページで確認してください。

●みみちゃんひろば
「ペットボトルスノードームづくり」

ペットボトルで手作りおもちゃを作って遊べます。

回11月9日(金)午前10時半～

●0(ゼロ)ちゃんタイム
今月のお昼寝アートは「読書の秋～おおきなかぶ～」です。「はっぴいmamaはうす出前講座」も開催。

回11月16日(金)午前10時15分～(お昼寝アートは9時半～)

お知らせ

献血(全血)のお知らせ

回11月11日(日)①午前10時～11時45分、②午後1時～4時

場ウオロク巻店
持ち物 献血手帳・カード、初めて献血する人は運転免許証などの身分証明書

健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8380)

西川健康センター・巻地域保健福祉センター 長期休館のお知らせ

施設改修工事のため長期休館します。ご理解とご協力をお願いします。

■西川健康センター
工事内容 空調改修工事
休館日 2019年7月1日～2019年9月30日(予定)

※休館日は変更となる場合があります

■巻地域保健福祉センター(多目的ホールのみ)
工事内容 天井改修工事
休館日 2019年10月1日～2020年2月29日(予定)

※休館日は変更となる場合があります

※多目的ホール以外の部屋は使用可能ですが、工事による騒音が発生する可能性があります

☎巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100)

催し

まき福祉会 ノルディック・ウォーク教室

膝・腰に不安のある人が安心して行えるウォーキングです。レンタルポールもあります。

回11月16日(金)午前10時～11時半
場上堰湯公園

回先着30人
¥300円(保険料含む)

持ち物 運動靴、タオル、飲み物
回11月15日(木)までに電話で白寿荘地

域支援課(☎0256-72-1077)へ

匠の技教えます 第14弾 料理教室

料理のプロから、匠の技を学びます。

回11月21日(水)午後6時～
場岩室地区公民館

回鮭の焼漬けと茶碗蒸し
回先着16人

¥1,000円

回11月14日(水)までに電話で岩室調理師会(☎0256-82-5715)へ

西蒲区将棋会 区民親善将棋大会

回11月25日(日)午前9時30分～(受付:午前9時～)

場巻やすらぎ会館

回西蒲区に在住または在勤の人※小学生以上

回会員1,000円、一般1,500円、小・中学生800円 ※昼食代を含む

対戦方法 棋力別に分けて総当たり戦
賞品 参加者全員に賞品あり

回11月17日(土)までに電話で同会 伝川(☎0256-72-5927)へ

地域包括支援センター巻 家族介護教室

回12月5日(水)午前10時～正午

場巻地域保健福祉センター

回健康度チェック、にしかんみんなの体操
回先着25人

回11月30日(金)までに電話で同センター巻(☎0256-73-6780)へ

休日救急当番医 ●11月4日～11月18日

外科系 【診療時間】日曜日・祝日の午前9時～午後5時
11月 4日 県立吉田病院 ……燕市(吉田地区) ☎0256-92-5111
11日 しまがきクリニック ……巻地区 ☎0256-73-1312
18日 しらいし整形外科クリニック…燕市(燕地区) ☎0256-61-0550

内科 西蒲原地区休日夜間急患センター(巻地区 ☎0256-72-5499)
受付時間は原則、診療終了時間の30分前までとなります。
小児科 【診療時間】内科・小児科:日曜日・祝日の午前9時～午後5時と
毎日(夜間)午後7時～10時
歯 科:日曜日・祝日の午前9時～午後5時

※新潟市急患診療センター(中央区紫竹山:☎025-246-1199)では、午後10時以降も内科・小児科の診療を行っています