

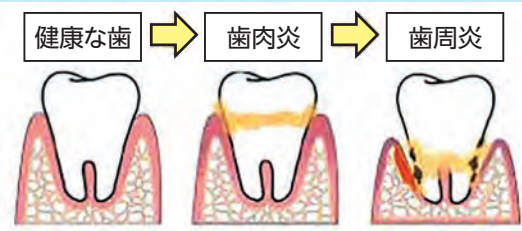


教えて先生！歯周病について！

今回お話をお聞きしたのは
きちろく歯科医院 院長 白野学先生です。

Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯周病は、炎症により歯茎が腫れたり、進行すると歯を支えている骨が破壊され歯茎がぐらついたり抜けてしまう病気です。むし歯のように歯自体が侵されるのではなく、歯を支える歯茎や骨が侵されてしまいます。また口臭の原因にもなります。



Q 歯周病の原因は？

A 歯周病菌による感染です。むし歯菌がつくるネバネバ物質にさまざまな菌がくっついてできた歯垢(プラーク)が歯周ポケットに停滞することで生じます。歯磨きや食習慣などの環境に大きく左右されるため、生活習慣病と言うこともできます。

Q 歯周病は全身に関係あるの？

A 歯周病と心筋梗塞や生活習慣病には深い関係があります。歯周病が進行すると、歯周病菌とその毒素は血流に乗って全身に回ります。軽く見てはいけません。

■歯周病予防で大切なこと

最低朝晩2回のブラッシングを行いましょう。歯垢はうがい程度では落ちません。特に就寝前に時間をかけ徹底的に除去する技術と習慣が重要です。磨き残した歯垢は時間の経過とともに硬くなり歯石となります。こうなると自身の歯磨きで除去することは不可能です。歯磨き技術のあるレベルまで向上・維持することで歯周病を改善予防できます。

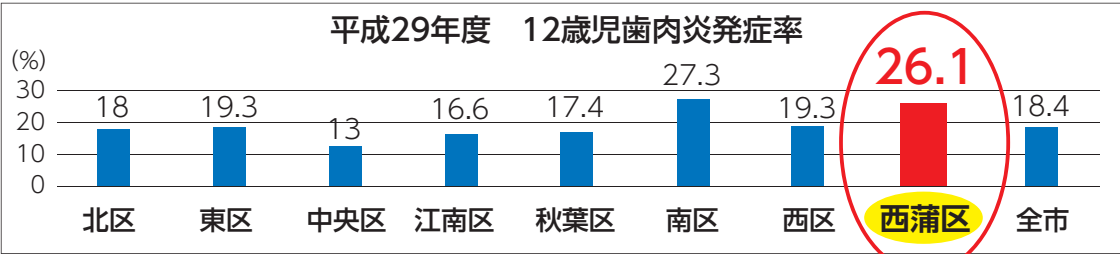
歯周病対策の「歯茎磨き」

歯と歯茎の境目の歯周ポケットをイメージし、その中に毛先を入れ込むよう意識する。



正しいブラッシング法を習っても時間の経過とともに我流に戻ります。

「歯磨き」も一種の習い事と捉え、歯垢歯石の除去や自身のブラッシング法の再確認のため、3カ月～半年に1回は歯科医院を受診しましょう。



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)

公民館

巻地区公民館 ☎0256-72-3329

- 大人カレッジ「バレエ&ストレッチ」
バレエ&ストレッチで「美しい姿勢」と「正しい立ち方」を学びます。
日12月8日、来年1月19日(いずれも日曜)午前10時～11時半
場同館
内市内在住の成人女性 先着25人
持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
電電話で同館へ

子育て

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

- 赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」
日11月5日(火)午後2時～3時
講師 TeharueT(てはるて)さん(看護師)
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。
- おはなしばびい「絵本読み聞かせ」
日11月7日(木)午前10時45分～
- ゆたぴー先生と作って遊ぼう&育児講座「子どもの発達とイヤイヤ期について」
日11月8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
日11月21日(木)午前10時半～11時
日11月生まれのお子様は11月19日(火)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「お口の手入れの仕方」

- 日11月5日(火)午前10時～
講師 幡本範子さん(歯科衛生士)
その他 個別相談も開催
- 発育測定
日11月6日(水)・7日(木)随時
- 作って遊ぼう
日11月14日(木)・15日(金)随時
内千代紙でみのむし作り

さくらんぼ なかのち子育て支援センター ☎025-375-5690

- 制作「デコパージュ石鹸作り」
日11月11日(月)・12日(火)・14日(木)
①午前10時～11時、②午後2時～3時



あそびの山 岩室地域児童館 ☎0256-82-2169

- 11月の休館日は12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。
- 0(ゼロ)ちゃんタイム
今月のぴよぴよフォトは「絵本のせかい」です。「はっぴいmamahうす出前講座」も開催。
日11月14日(木)午前10時15分～
内講座「個性心理学を楽しむ会」
- 親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」
初めて赤ちゃんを育てるお母さんと0歳児の赤ちゃんと一緒に参加する講座です。子育ての楽しみや不安などお母さん同士で交流しながら親子の絆を深め、自分なりの子育てを見つけてみませんか。
日11月15日～12月6日(毎週金曜、全4回)午前10時～正午
内令和元年7月～9月生まれの赤ちゃん(第1子)とその母親 先着10組

- ¥1,000円(テキスト代)
内直接または電話で同館へ
- ボードゲームで遊ぼう
いろいろなボードゲームで遊びましょう。
日11月16日(土)午後2時～

お知らせ

献血(全血)のお知らせ

- 日11月10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
内健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8372)

催し

巻文化会館芸能祭「詩吟発表会」

- 各流派の団体が日頃の練習の成果を発表します。
日11月17日(日)午後1時半～3時半(開場:午後1時～)
場西川多目的ホール
¥400円(前売りチケット 300円)
販売場所 巻文化会館
内同館(☎0256-73-2219)

匠の技教えます 第15弾 料理教室

- 料理のプロから匠の技を学びましょう。
日11月20日(水)午後6時～

- 場岩室地区公民館
メニュー 旬の魚の塩釜、ほか
内先着16人
¥1,000円
持ち物 エプロン、三角巾
日11月13日(水)までに電話で岩室調理師会(☎0256-82-5715)へ

第11回西蒲区親善卓球大会

- 日11月24日(日)午前9時15分～午後1時
場西川総合体育館
内一般の部、中学生以下の部、60歳以上の部 ※全て男女混合の個人戦
内西蒲区内に在住・在勤・在学の人
¥1人200円 ※中学生以下無料
日11月15日(金)までに参加費を添えて直接西川地区公民館(☎0256-88-2334)へ

社会福祉法人まき福祉会「クリスマスキャンドル作り」

- 燕市のキャンドル工房「つばめキャンドル」の、かわいいクリスマスキャンドル作りをワークショップで体験してみませんか。
日11月22日(金)午後2時～3時半
場白寿荘西
¥800円(材料費含む)
持ち物 筆記用具
日11月20日(水)までに電話で同会(☎0256-72-1077)へ

休日救急当番医 ●11月3日～11月17日

- 外科系 【診療時間】日曜日・祝日の午前9時～午後5時
- 11月 3日 えんどう整形外科クリニック・燕市(燕地区) ☎0256-66-0009
- 4日 本間医院 ……………燕市(分水地区) ☎0256-98-2350
- 10日 はすいけ整形外科…………燕市(燕地区) ☎0256-47-6688
- 17日 しまがきクリニック…………巻地区 ☎0256-73-1312
- 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

《広告欄》