



## 成人歯科検診を実施します

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病です。なかでも歯周病は40歳ごろから急激に増加しています。

お口の健康状態をチェックすると共に、これを機会に、定期歯科検診を定着させましょう。

- ▶ 検診期間…6月1日(金)～12月28日(金)
- ▶ 実施医療機関…北上市内の歯科医院
- ▶ 受診方法…あらかじめ、市内の希望する歯科医院に予約し、通知書を持参し受診してください
- ▶ 対象者…本年度40歳になる市民  
(対象者には5月末に検診通知書を送付します)
- ▶ 検診料…無料
- ▶ 問い合わせ…健康係 内線 3172



### Q1 食べ物や飲み物で歯が溶けると聞いたのですが。

**A** 酸性度の強い食べ物、飲み物が歯に触れることで歯が溶ける「酸蝕歯」になりやすいと言われています。歯の表面(エナメル質)は体の中で最も硬い組織ですが、酸が苦手で、PH(酸性度)目安で、低い値ほど酸性度が高い5.5を超えると歯が溶けやすくなります。食生活の欧米化に伴い酸性の飲食物が増えた日本でも、症状のある人が増加しています。

### Q2 酸性の飲食物はどんな物ですか。また、とらない方がいいですか。

**A** かんきつ類、清涼飲料水、酢などが一般的ですが、飲食物をとったからといって必ず歯が溶けるわけではありません。口の中が酸性に傾いても、唾液の力で酸を中和しバランスを取ってくれます。しかし、飲食物をダラダラとったり、飲食後直ぐゴシゴシ歯磨きすることは酸蝕歯の危険性を増加させます。

・一生健康な歯を保てるよう、口腔の健康に心掛けましょう。

・年1回以上定期的歯科検診を受けましょう。

「健康づくりプラン」口腔領域より

### Q3 食べたらず歯磨きが常識でしたが、いつ磨けばいいですか。

**A** 唾液が口の中を中和するまで、30分ほど時間がかかります。唾液の出が悪い人はもっと時間がかかる場合もあります。飲食後に、水やお茶を飲む、キシリトールガムをかむなどしてから、軽い力でていねいに歯こうを落としてください。歯ブラシだけでは60%くらいしか歯こうは取れないので、歯間ブラシや糸ようじの使用をお勧めします。また、歯の表面を硬くしてくれる、フッ素も活用してください。

### 歯科相談と歯みがき指導

- ▷ とき…6月3日(日)午後1時～2時
- ▷ ところ…江釣子ショッピングセンターパル
- ▷ 内容…歯科健診・相談、歯磨き指導、手形プレゼント(お子さんのみ)など
- ▷ 参加料…無料(参加者全員に歯ブラシをプレゼント)
- ▷ 問い合わせ…北上歯科医師会(☎61-2111)



休日当番医(9:00~17:00)

とき	内科系	外科系
5/27 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
6/3 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
6/10 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1-4F 61-4820	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
6/17 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
6/24 (日)	山岡胃腸科内科医院 本石町2-1-45 63-5775	佐藤産婦人科小児科医院 新穀町1-5-28 63-6262

休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
5/27 (日)	高島薬局 青柳町2-5-41 63-2629	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
6/3 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
6/10 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
6/17 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
6/24 (日)	しらゆり薬局 本石町2-1-47 63-7575	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976

日曜日当番整骨院(9:00~17:00) 休日当番歯科(9:00~12:00)

とき	施術所	とき	歯科
5/27 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	6/17 (日)	なおこ歯科クリニック 北鬼柳18-104-2 61-3368
6/3 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。	
6/10 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611		
6/17 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725		
6/24 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321		



※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。

北上市思春期保健講演会

「子どもの生きる力をひきだすヒミツ

～今日からできるプラスのエア～」

かわいい我が子の健やかな成長を願う親なら誰しも「我が子には何ごとに付け、元気で前向きに行動する人間に育てて欲しい」という願いを持っていると思います。

『生きる力』が注目される今だからこそ、子どもが自分らしく生きるために、子どもに秘められた力を親が、教師が、地域がどう育むか。親子がもっとつながるための現代の子育てに大切な知恵やヒントだけでなく、人間関係をより豊かに、良好にするためのヒミツを聞いてみませんか。

「わかりやすく楽しいワークショップ」と他県で評判のキム先生が岩手県に来るのは北上市が初めてです。関西弁でやさしく語りかけるキム先生と一緒に「自分らしく生きる」安心感と充実感を自分へのプレゼントにしませんか。この機会をお見逃しなく！

- ▶日時… 6月22日(金)午後6時30分～8時30分
- ▶場所… 市民交流プラザ(ツインモールプラザ西館2階)  
※2時間分の駐車無料券を当日発行します。
- ▶講師…(有)ホリスティック代表 金香百合さん
- ▶定員…150人(先着順)  
※託児はありません。
- ▶入場料…無料
- ▶申し込み…母子保健係(内線) 3178・3179へ  
※定員に達する恐れがありますので、お早めに申し込みください。

～講師プロフィール～

在日韓国朝鮮人三世として大阪に生まれ育つ。大学卒業後に財団法人大阪YWCAに就職し、そこでの働きをとおして、人権教育、子ども、異文化理解、ジェンダー、心のケア、生と死などの多様な問題に取り組む。

1996年 大阪YWCA教育総合研究所を設立し、参加体験型学習による学びのファシリテーターとして全国各地で活躍。

2002年 大阪YWCA教育総合研究所所長を辞任し顧問となり、HEALホリスティック教育実践研究所を立ち上げ、所長に就任。

2008年 eトコ★ウリハウス開設、週末里親も始める。