

「歯周病と全身の健康」



けんじ歯科クリニック  
清原 憲治

昨年10月から半年間行われた白石市歯周病検診では、計514名の方が検診を受けられ、市民の皆様が歯の健康に対し高い関心を持っていることがうかがえました。

歯周病は、細菌による感染症です。口の中には400種類以上もの細菌が存在し、プラーク（菌垢）1mgの中に1億個の微生物がいるといわれています。

歯周病の怖いところは、初期段階では痛みを感じることが少ない（自覚症状がない）という事です。

歯周病は、私たちの体の免疫力、抵抗力とも大きく関わっています。糖尿病などの全身の病

気、喫煙・食習慣などの生活習慣、ストレスやホルモンの変化が複雑に影響し、歯周病が悪化することが分かっています。さらに、最近の研究報告によりますます、心臓病や肺炎、早産などの全身の病気にも影響を及ぼすといわれています。

歯周病を予防・改善していくためには、口腔清掃（毎日のブラッシング）、定期的なメンテナンス（歯科医院でのクリーニング、歯石除去）はもちろん大切ですが、ライフスタイルを見直して生活習慣病を予防し、全身の健康状態を整えていく事が重要です。



エネルギー651kcal/たんぱく質27.5g/塩4.6g

生活習慣病予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)

うどん	4個	わ
卵	4個	個
たまご	2個	個
ねぎ	200g	g
肉	200g	g
キャベツ	200g	g
にんじん	80g	g
きゅうり	200g	g
トマト	適量	少々
ケチャップ	少々	少々
バター	少々	少々
油	少々	少々
塩	少々	少々



うどんのナポリタン風  
うどんをナポリタン風にアレンジしました。

ヘルスメイト白石  
井上恵美子さん(白石)

作り方

①うどんを固めに茹でて水で洗いザルにあけて、水気をきる。

②たまごを薄切り、キャベツ、にんじんはせん切りにする。フライパンに油を熱し、ひき肉と一緒に炒め、塩で味を整える。

③②に①とバターを加え、さらに炒め、トマトケチャップを加える。

④うどんを器に盛り、その上にゆで卵にし、たまごの黄身を真ん中に盛り、まわりに薄切りにしたきゅうりを花びらのように盛りつける。

健康推進課  
22-11362

全冒集合

むし歯の

ない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

- 阿部 彪流くん(大瀬沢)
- 水野 友喜くん(東大畑)
- 齋藤 芳乃香ちゃん(白川津田)
- 松永 彩耶ちゃん(福岡深谷)
- 木村 彩乃ちゃん(鷹巣)
- 佐藤 龍哉くん(福岡深谷)
- 川村 竜輝くん(福岡長袋)
- 伊藤 沙弥佳ちゃん(北無双作)
- 伊藤 理人くん(東町)
- 鎌水 樹くん(柳川原)
- 阿部 しえなちゃん(城南)
- 鎌水 悠くん(柳川原)
- 佐々木 千敏ちゃん(福岡長袋)
- 鈴木 志歩ちゃん(城北町)
- 佐藤 優稀ちゃん(南町)
- 大浦 健斗くん(大瀬沢大町)
- 三浦 元くん(郡山)

虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 22-1362



知ってる?

Do you know?

「迷惑なダイレクトメール」

どこで住所を調べたのか、ダイレクトメールがあちこちから来ませんか?美しいカタログなどは見ることがあるかもしれませんが、「海外宝くじ」や審査が通ったからとカードを送ってきたり、登録済みと勝手に料金を請求してきたりすることもあります。このような迷惑ダイレクトメールは、開封しないで「受け取り拒否」と書いて、面倒でも郵便ポストに投かんすると、送り主に返送されます。最近では、郵送ばかりでなく分厚いカタログが宅配されることも多くなりました。いろいろなカタログなどは、(社)日本通信販売協会の「MPS(メール・プリアランス・サービス)制度」を利用すると、多少は配達量を減らすことができます。MPS制度は、協会に「ダイレクトメールを送らないで」と申し出る、協会加盟業者の顧客名簿から削除される制度です。会員以外の業者には、個別に連絡して送付を止めてもらうしかありませんが、皆さんがまめに受け取り拒否をすることは、ごみの減量化にもつながります。

「ネガティブオプション(送りつけ商法にも気を付けて!)」ダイレクトメールと同じようなもので、注文していない商品を一方的に送りつけ、代金を請求する「ネガティブオプション」と呼ばれる送りつけ商法があります。このような場合は、契約が成立していないので、消費者には代金の支払い義務が生じません。特定商取引法の定めにより、商品の送付があつてから14日間(業者が引き取りの連絡をした場合は7日間)購入の承諾をせず、業者が商品の引き取りをしなかった場合、消費者は自由に商品を処分できます。(14日以内に使用した場合は支払いすることに引きついで注意ください。)引越越しシーズンも過ぎ、皆さんの住まいが落ち着くと、勧誘商法も盛んになります。甘い誘惑に乗り込まないよう気を付けましょう。

「気を付けましょう!」  
★おれおれ「わたしわたし」電話は、必ず家族に確認を!  
★「最終通告書」「最終督促」「緊急連絡」などの文書は無視する!

— 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して —

公立刈田総合病院紹介



公立刈田総合病院 25-2145

⑥透析部のご紹介

■仙南一・県内有数の設備を誇る刈田総合病院の透析室 「透析」とは、腎臓機能が低下した方の血液中の尿毒素を機械によって取り除き、きれいに浄化することです。当院1階の西側に位置する透析室には、広々としたスペースに42床のベッドがあります。旧病院と比べても倍近くの規模になり、仙南一・県内有数の規模を誇ります。現在、一市二町を中心に百十数名の患者さんが、医師、看護師、臨床工学技師18名のスタッフのもと、当院で透析を受けています。透析患者の方は、高齢化の進展や糖尿病合併症患者さんの増加などで年々増加傾向にあり、そのニーズにお応えするため、スタッフ一同がフル稼働で透析を行っています。



▲小児診療部長以下、透析部スタッフの皆さん

■安全第一・快適に透析療法を提供するために 当院では、安全・快適な透析療法の提供を目指しています。そのため、透析時の医師回診を頻繁に行ったり、スタッフが患者さんやご家族の方と、治療の話し合いや勉強会を定期的に関開くなど、患者さんたちとのコミュニケーションを密にするよう心がけています。