



▲1月22日の3歳6カ月児健康診査「虫歯はないかな？」

宮城県は平成12年から16年の5年間、3歳児1人平均虫歯数が全国ワーストワンでした。

本市ではその県のデータよりもさらに虫歯が多い状況です。皆さんで、子どもの虫歯について考えてみましょう。

☎健康推進課 ☎22-1362

白石歯科医師会・白石市健康推進課

一生自分の歯で 何でもおいしく食べられるために

■乳歯と永久歯はどこが違うの？
乳歯は永久歯に比べて歯に含まれているカルシウムの量が半分です。また歯の厚さが薄く、神経が入っている歯髄という痛みを感じる穴までの距離が近いので虫歯になりやすく、その進行も早くすぐに痛くなります。歯髓まで虫歯が進行してしまった場合には治療は複雑になるので、長い間口を開けていなければなりません。さらに、麻酔の注射が必要になる場合もあり、子どもに負担のかかる治療になってしまいます。一番良いことは虫歯にならないことです。

3歳児虫歯有病者率 (単位：%)

	H15	H16	H17
国	31.3	29.8	28.0
宮城県	45.3	43.5	41.5
白石市	49.3	48.0	45.5

3歳児1人当たりの虫歯数 (単位：本)

	H15	H16	H17
国	1.32	1.24	1.14
宮城県	2.28	2.10	2.10
白石市	2.81	2.49	2.59

■乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫？
乳歯の虫歯を放っておくと永久歯になる確率が高くなり、歯並びも悪くなりやすいといわれています。また、正しい食生活、食習慣を身に付ける際に悪影響を及ぼし、全身の健康、運動能力の低下にもつながります。左の表は、3歳児健康診査の結果ですが、本市では約半数の子どもの虫歯になっており、1人平均2本強の虫歯を持っている状況です。

乳歯の虫歯は知らないうちに進行している場合がほとんどです。虫歯になっているか、市の健康診査やかかりつけの歯科医院で定期健康診査を受けて、予防や早期治療を心掛けましょう！



▲食事の後には歯磨きを！

■なぜ、虫歯になるの？ ならないために大切なことは？
虫歯は砂糖を食べた酸を作る細菌が原因となります。虫歯予防のためには、①細菌の数を減らすため、正しい方法で歯ブラシを使いましょう。②おやつはだらだら長時間食べないで時間を決めて食べましょう。③歯を強くするため、何でも好き嫌がなく、よくかんで食べましょう。また、フッ素入りの歯磨き粉を使用したり、歯科医院で定期的にフッ素塗布してもらったりしましょう。フッ素は歯を酸に溶けにくくします。

社メ-ルNo.25 社会教育 通信

公共施設の指定管理者制度に基づき、各地区の公民館運営をその地域のまちづくり協議会などへ委託してから3年が過ぎようとしています。各地区では、その地域の特色を生かした、住民の皆さん自らが中心となる新たな公民館活動を展開しています。そこで社会教育通信では、各地区の公民館活動の「今」をご紹介します。今回は大鷹沢公民館です。

☎大鷹沢公民館 ☎25-2711 ☎24-4303

活動の目標

「地区民の健康づくりと歴史・文化を生かした活動の推進」大鷹沢

体制づくり

大鷹沢公民館は、自治会長や公民館運営・協力委員、体育指導委員のメンバーで組織する「大鷹沢地区会議」により運営されています。これまでの過去3年間を反省したところ、地区会議の活動をより積極的に推進するには、組織の編成替えがぜひとも必要であるとの声が多くあり、各種団体の代表をもって運営していくことを検討しています。ボランティアや地域活動に積極的にご参加いただける、地区民の皆さまのご意見・ご協力により、健康・歴史・文化に重点をおいて地域づくりを進めていきます。

特色ある事業

●健康づくり教室（昨年12月14日実施、48名が参加）

地区では現在、60代から70代で足腰の弱さを訴える人や、治療に通っている人が大変多くなっています。まだまだ現役で活躍していただきたい皆さんが、健康を維持するために何か良い方法はないかと、地区会議で話し合い、体操で体を動かして健康体を取り戻してもらおうと「健康づくり教室」を開催することにしました。参加希望者を募ったところ多数の申し込みがあり、市健康推進課の指導で実施することができました。当日は腰痛体操をはじめ、レクリエーションなどで楽しい時間を過ごしました。参加した皆さんからは「今後もぜひ続けてほしい」との声が多く寄せられ、地区会議では年4～5回くらいをめぐりに計画し、実施したいと考えられています。



▲講師から説明を受ける参加者

◀簡単なようで意外と難しいゲーム

●学校との連携活動

大鷹沢地区には数多くの史跡や文化財があります。昨年小学校からの要請を受け、5・6年生を対象にしたふるさと学習会を孝子堂で行いました。子どもたちは講師の公民館長が話す奥州白石噺や、阿保原地蔵尊などの話に熱心に聞き入っていました。授業の関係もありますが、できる限り子どもたちが史跡など、地域を理解する機会に協力していきたいと考えています。

●健康食品づくり講習会（昨年12月19日実施、37名が参加）



▲活発な質問が飛び交う講習会

新聞やテレビなどで報道されている賞味期限の改ざんや食品（肉）の偽装、また、食品添加物など、健康管理上危ぐを抱くような問題が数多く発生しています。このため「『安全・安心な食品や食材』は自分自身で作ってみては」との声があり、健康食品づくり講習会を開催しました。まずはこんにやく作りに挑戦してみようと、地元の専業農家やこんにやく作りの達人を講師に迎え、コンニャクイモの栽培方法やこんにやくの作り方を指導いただきました。参加者を3班に分けて実習したところ、いずれも素晴らしい製品ができ大盛会でした。この日はみそ田楽をごちそうになり、次は豆腐作りや納豆作り、水あめ作りなど、家庭でできる農産加工の講習会を開催してほしいとの要望がありました。今後、年間計画を立てて実施していく予定です。

●地域の文化遺産「三沢城址」の保存と活用

文治5年（1189年）、源頼朝の奥州平泉征討の際、一大決戦場として想定されていた、あつかし山の戦いは頼朝方の奇襲が功を奏し、藤原勢が戦わずして敗走しました。その時、三沢城が大きな役割を果たしたといわれています。その三沢城址は今も変わらず、本丸跡や二の丸跡、三の丸跡、それに空堀、土塁など、スケールの大きい遺跡が現存しています。地区会議では、歴史的な文化遺産「三沢城址」の保存と活用方法について話し合いを続けています。