

## 9月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

### 愛の献血

- 8日(火)  
▽荒尾警察署  
午前9時30分～正午  
▽ポリテクセンター荒尾  
午後1時30分～4時
- 9日(水)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時
- 18日(金)  
▽荒尾消防署  
午前9時30分～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人

### 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 8日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

### あら、あら、おおきな効果 ちょこっと運動

#### いつでもどこでも筋トレ

- ①足を肩幅に開き、つま先を前にまっすぐ向けた状態で立つ。
  - ②手すりやイスなどに手を置き、両足のかかとを上げ、元に戻す。
  - ③両足のつま先を上げ、元に戻す。
  - ④かかととつま先を交互に上げる。
- ※各10回ずつ行う。

- 効果  
膝痛予防、転倒予防、下肢血流促進(冷え、むくみ予防)

テレビを見ながら  
など隙間時間に  
やってみましょう



## いきいき健康づくり教育講座 受講者募集

閩保健センター  
☎ 63-1133

身近な医療福祉分野のプロがいろいろな情報を分かりやすくお話しします。5回以上受講した人には、講座修了証を発行します。

- 日時 10月1日～11月19日(毎週木曜)  
午後1時30分～3時30分
- 場所 医師会館 会議室(宮内1092-18)
- 申込締切 9月25日(金)
- 申込方法  
保健センターへ電話するか保健センターに来庁して申し込み  
※当日会場でも申し込みできます。希望講座だけの受講もできます。
- 参加費 無料
- 主催 荒尾市地域保健医療福祉推進協議会
- 講習テーマ 医療と福祉

	開講日	講習内容	講師(敬称略)
第1回	10月1日	楽しい歯の話	田畑祐亮 (たばた歯科医院院長)
第2回	10月8日	もっと知ってほしい 緩和ケア ～自分らしく生きる～	松山美保 (荒尾市民病院 緩和ケア認定看護師)
第3回	10月15日	①微生物と私達の暮らし ②ちょっと詳しく エコー検査	①西田志保 ②福田直子 (荒尾市民病院検査技師)
第4回	10月22日	お薬飲んでいますか? 余ってしまいませんか?	水元由香 (荒尾中央病院薬局長)
第5回	10月29日	お勧めします こそ丸 ※動きやすい服装で。	上野祥子 (県レクリエーション協会理事)
第6回	11月5日	おしりの病気と便秘	福島和久 (伊藤医院副院長)
第7回	11月12日	呼吸器疾患とリハビリ テーション -肺炎・COPD-	前田英樹 (荒尾市民病院理学療法士)
第8回	11月19日	神経内科で診る病気	渡邊聖樹 (荒尾市民病院神経内科部長)



## シリーズ 在宅ネットあらお



このコーナーでは専門家が在宅医療に 荒尾市薬剤師会 在宅  
連携担当 瀬戸可奈子  
ついての情報をお届けします。

薬の管理ができなくなったり、薬が飲みにくくなってきたりと、お困りのことはありませんか。日本には薬の残薬が500億円分あるといわれています。薬剤師は皆さんの自宅に伺い、残薬の整理をしたり、薬を飲みやすいように工夫したりするお手伝いができます。

薬剤師会では「在宅ネットあらお」を通して、薬で皆さんの健康をサポートしています。お困りのことがあれば、かかりつけ薬局にご相談ください。

閩在宅医療連携室 在宅ネットあらお ☎ 57-9350



## 子どもの6歳臼歯(第一大臼歯)を守りましょう

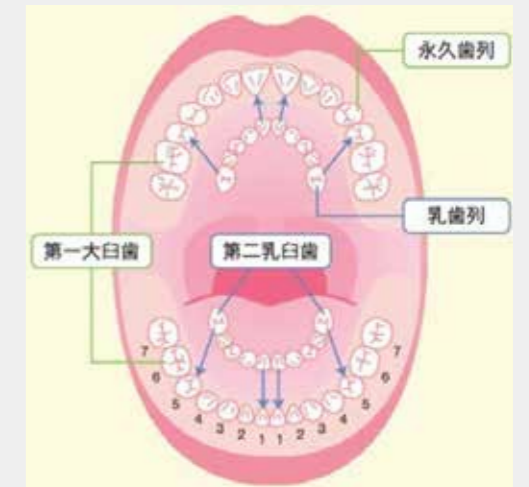
series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.66



### 6歳臼歯とは

第一大臼歯のことで、6歳ごろに生え始めるため、6歳臼歯と呼ばれています。乳歯のさらに奥に生えてくる永久歯で、一生、生え変わりません。

6歳臼歯は一番大きい歯で、かむ力がとても強く、後から生えてくる永久歯を整列させる役割のある大切な歯です。しかし、生え始めから生えきるまでに1年～1年半ほどかかり、かみ合わせの溝が深く多く、生え始めは硬さが不十分という弱点があり、虫歯になりやすい歯でもあります。



※1～5は乳歯から生え変わり、6・7は乳歯の後ろから新しく生えてきます。



### 6歳臼歯を虫歯から守るために

#### 歯磨きをする

##### 【本人磨き】

生え始めは歯の背が低く、歯ブラシが届きにくいので、歯ブラシを横向きにして口の横から入れ、6歳臼歯だけをゴシゴシ引っ張るように磨いてください。



歯ブラシは斜め横から当てて細かく動かして磨く。

##### 【仕上げ磨き】

子どもだけでは十分に磨くことが難しいので、保護者の仕上げ磨きが必要です。歯ブラシが届きにくい歯と歯の間はフロス(糸ようじ)を使うと効果的です。

出典：日本歯科衛生士会「歯科衛生だより Vol.27」

#### 食べ物(主におやつ)に注意する

食事やおやつはできるだけ同じ時間にとり、だらだら食べるのはやめましょう。柔らかいもの(スナック菓子など)や歯にくっつきやすいもの(チョコ、キャラメルなど)は歯磨きしても、カスが取れにくいので、注意が必要です。



#### 定期的に歯科健診を受ける

かみ合わせの溝が深い場合などは、溝を樹脂で埋める処置もあります。かかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受けましょう。



#### フッ化物を上手に使う

フッ化物は歯の質を強くします。フッ素配合の歯磨き粉や洗口液でのうがい、歯科医院でのフッ素塗布など上手に利用しましょう。

