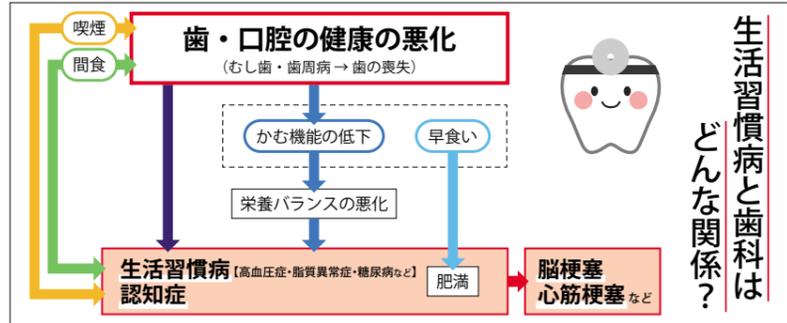




歯科からのメタボ対策

定期検診と規則正しい生活で、歯周病とメタボリック症候群を予防しましょう。

参考：日本歯科医師会作成 「歯科からのメタボ対策」



よくかんで食べることは健康に良いとされてきました。さらに、近年の調査で、早食いの習慣がある人は、肥満になることが多いことがわかってきました。食べ物をよく「かむこと」「かめること」は健康と密接なつながりを持っています。次の質問からご自身の状態を確認してみましょう。

生活習慣病と歯科はどんな関係？

Q1 食事をかんで食べる時は、どの状態ですか。

①何でもかんで食べることができ
②歯や歯ぐき、かみあわせなどに気になる部分があり、かみにくいことがある
③ほとんどかめない
↓②・③と回答した方は、かかりつけの歯科医療機関へ受診をしてください。

Q2 食べる速さは、速いですか。

①はい ②いいえ
↓①と回答した方は、ゆっくり食べるように心がけてください。

Q3 喫煙をしていますか。

①はい ②いいえ
↓①と回答した方は、メタボと歯、両方のリスクがあり、危険信号です。

Q4 間食や甘い飲み物の摂取をしますか。

①はい ②いいえ
↓①と回答した方は、メタボと歯、両方のリスクがあり、危険信号です。

☆むし歯などが進行する
と、十分にかむことができなくなり、砂糖が多い柔らかい食品を好むようになり、食物繊維などの摂取不足を招きます。

☆歯周病を治療し、炎症がコントロールされると薬が効きやすくなり、糖尿病の悪化予防も期待されます。

☆かかりつけの歯科医療機関のない方は、この機会につくりましょう。

☆砂糖の摂取頻度が高い
方ほど、むし歯になりやすいことが多くの研究で示されています。間食のダラダラ食いや飲みをやめることが、むし歯予防に効果的です。

☆喫煙をする方は、歯周病が進行し、かむことに支障が出る人が多くなると言われています。この現象は、歯周病の初期症状である「歯肉からの出血」が現れにくく、歯周病を自覚しにくいため注意が必要です。

☆早食いは肥満だけでなく、糖尿病のリスク因

勉強がらくになるのは公文式！
はじめよう！
KUMON
0~2歳の親子で参加 Baby Kumon教室開講中
ぜひ一度、教室を見に来てください。
代表 0296-57-2969
真壁中央・桜川市真壁町52-4

ランチはじめました！ ランチタイム 11:00~14:00
加藤山市場
炭火焼鶏 715円
ハンバーグ 825円
牛すき焼き 935円
〒309-1223 茨城県桜川市鍛田527-1
TEL 0296-71-6831

健康相談
■総合健康相談（要予約）
保健師や看護師、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。
※一人30分程度
乳幼児相談の方
日時／3月3日（木）、18日（金）10時～11時30分
会場／子育て世代包括支援センター「さくらっこ」（岩瀬庁舎内）
日時／3月3日（木）、18日（金）10時～11時30分

Health guide 健康ガイド
詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎ 0296-75-3159（直通）
☎ 58-5111・75-3111（代表）
3月分

風しん抗体検査の受検
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性に、風疹抗体検査の無料クーポンを送付しています。クーポンをなくしてしまった方は、問い合わせてください。ご自身や周りの方のために抗体検査を受けることをおすすめします。

母と子の健康づくり
■子育て相談（要予約）
市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を月1回実施しています。日程など詳しくは、問い合わせてください。

日（金）10時～11時30分
会場／健康推進課
■こころの悩みを電話で相談
毎年3月は、自殺対策強化月間です。日々不安を感じている方も多いと思います。ひとりで悩まずに、ご相談ください。
茨城いのちの電話
☎ 029-855-1000
（毎日24時間受付）
※20時～翌8時まで休止の場合あり

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
3歳児健診	平成30年12月16日～平成31年1月31日生		岩瀬福祉センター
3月2日（水）	平成29年2月28日～4月1日生		岩瀬福祉センター
5歳児健康相談			岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	令和3年10月～11月生		岩瀬福祉センター
3月9日（水）	令和3年2月～3月生		岩瀬福祉センター
1歳児健診			岩瀬福祉センター
3月17日（木）			岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。また、新型コロナウイルス感染症の影響で延期、中止することがあります。その際は対象の方へ通知するほか、ホームページでお知らせします。

休日心急診察医療機関
診療時間／9時～12時、13時～16時
受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診察日	医療機関名	住所・連絡先
3月6日（日）	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎ 0296-23-9955
3月13日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎ 0296-23-8088
3月20日（日）	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎ 0296-75-3130（電話）
3月21日（月）	内科宮本医院	真壁町古城229-11 ☎ 0296-55-0101
3月27日（日）	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-75-2510

～お客様に豊かさと繁栄を～
稲川優子税理士事務所
TKC
桜川市真壁町桜井765-2
☎ 0296-54-1540

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック
院長 榎田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30-18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します