

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病とは、歯と歯茎の境目に歯垢(プラーク)や歯石がたまり、その中にいる歯周病菌が炎症を起こすものです。進行すると歯を支える土台が破壊され、歯がぐらぐらして、ついには歯が抜けてしまいます。最近では20代でも歯周病の人が増えて

### 歯を失う原因

8020運動とは「80歳まで20本の歯を保つ」ことを目指す運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物がおいしく食べられるといわれています。いつまでもおいしく食べ続け、健康で生き生きとした生活を送ることは健康寿命の延伸につながります。

### 8020運動の推進

いるといわれています。

歯周病は生活習慣と密接に関わっています。暴飲暴食や不規則な生活など、生活習慣の乱れは歯周病につながります。予防のためには、生活習慣の見直しが必要です。また歯磨きなどの毎日の手入れと併せて定期的に歯科検診を受けることも大切です。定期的に口の中をチェックすることで、むし歯や歯周病の早期発見・治療につながり、結果的に治療期間も短くなります。

### 歯を失ってしまったら

仮に歯を失ってしまったとしてもきちんとかむことのできる入れ歯などで口の中の状態を良好に保ちましょう。そうすることにより、歯が20本あることと同様の効果が得られるといわれています。またよくかむことは脳の活性化につながるともいわれています。ぜひこの機会に生活習慣やお口の手入れについて見直してみよう。

## 健康 Health

### 歯の健康を見直そう！

健康づくり課 ☎2808



## 消費生活

Q 会社や自宅に「投資用マンションを購入しませんか」という勧誘電話が掛かってきます。断っているのですが、しつこく掛かってきて困っています。どのように対応したらよいのでしょうか。



### しつこい投資用マンションの勧誘に注意！

A 購入意思のない人へのしつこい勧誘、深夜・早朝の勧誘は禁止行為です。「マンションを購入する意思がないので二度と電話をしないでください」と伝え、きっぱりと断りましょう。その上でさらに勧誘が続くようであれば事業者の正式名称や担当者の名前を聞き、当該事業者が宅地建物取引業の免許を与えている国土交通省または都道府県の宅地建物取引業法担当課に連絡して行政上の対応をとってほしいと申し入れる方法もあります。契約する意思がなければ事業者の担当者とは絶対に関わらないようにしましょう。

消費生活の相談は消費生活センター

☎fax 兼用 ☎1133 (来庁相談要予約)

相談時間 平日午前9時～午後4時

## 子育てstyle

### 年末年始の過ごし方

Q 家族でまとまったお休みが取れる年末年始に旅行を考えています。注意することはありますか？

A 小さなお子さんを連れての旅行では、お子さんの睡眠時間や食事などの生活リズムをあまり変えないよう、お子さんの生活を中心とした予定を立てましょう。特に生後間もない場合や首がすわるまでの間は、移動により脳に振動が伝わることで揺さぶられっこ症候群と同じような状況になってしまいます。長距離の移動は避けた方がよいでしょう。

また、冬はインフルエンザやノロウイルスをはじめとした感染症が流行しやすい時期です。まだ体力が十分でない小さなお子さんは大人よりも感染のリスクが高くなるため、人混みを避けるなどして十分気を付けることが大切です。また出掛ける時には、もしもの時に備えて保険証と母子手帳、お薬手帳を携帯しておくことをお勧めします。外出先の小児科などを調べておくこともよいでしょう。

こども救急相談 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始 午前9時～翌朝午前8時  
☎#8000

## 1月 子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	5日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体操など (先着12組)
股関節検診	11日(木) 午後1時～1時45分	平成29年10月生まれ
4カ月児健康診査	30日(火) 午後1時～2時	平成29年9月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	16日(火) 午後1時～1時20分	平成29年7月生まれ
前期離乳食教室	12日(金) 午前10時～10時10分	平成29年7月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	5日(金) 午前10時～10時10分	平成29年4月生まれ
1歳児健康診査	24日(水) 午後1時～1時30分	平成29年1月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	25日(木) 午後1時～1時30分	平成28年6月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	19日(金) 午前9時30分～9時40分	平成27年9月生まれ
3歳児健康診査	18日(木) 午後1時～1時30分	平成26年9月生まれ
5歳児健康診査	9日(火)・10日(水) 午前8時50分～9時	平成25年1月生まれ ※集団遊びがあります

### 定期的な歯科検診を

10月21日に開催した健康福祉祭にて、「歯と口の健康づくりに関するアンケート」を実施した結果、9割近くの人がかかりつけ医を持っているのに、定期的に歯科検診を受けている人は、約4割にとどまりました。

歯科検診の目的は、口の中に異常がないかをチェックし、むし歯や歯周病を防ぐことです。多くの歯科医師は3カ月から半年に1度の定期検診を推奨しています。

## 1月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
1日(祝)	光病院 本郷・☎241234	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	光病院 本郷・☎241234
2日(火)	鬼石病院 鬼石・☎23121	木村内科医院 仲町・☎20333	飯田整形外科医院 篠塚・☎25770
3日(水)	くすの木病院 旭町・☎243111	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837
7日(日)	深沢内科医院 上戸塚・☎26555	秋山医院 小林・☎28315	戸塚クリニック 上栗須・☎201800
8日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎239261	斎藤医院 緑町・☎20765	島田クリニック 中大塚・☎230005
14日(日)	光病院 本郷・☎241234	よしだ内科クリニック 白石・☎508958	光病院 本郷・☎241234
21日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	中島整形外科クリニック 芦田町・☎241777	アイリス診療所 森・☎22542
28日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎21356	かねた歯科医院 高崎市吉井町・☎027-387-8691

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します