Series Vol.138

健康コラム　詰まる…食片圧入

by 健康推進係　歯科衛生士

食べ物が歯と歯の間に詰まることを食片圧入と言います。詰まりやすいものと言えば肉・魚・野菜などの繊維性のものが多いです。詰まったら取ればいいわけですが、これまで詰まらなかったのに同じ部位で頻繁に詰まるようになった場合は要注意です。

考えられる原因は

①歯と歯の間がむし歯になっている

②詰め物等が合わなくなっている

③歯周病により歯と歯の間が広くなっているなどです。

中には詰まっていても気づかないことがあります。それは、重度の歯周病で歯がグラグラになり歯を支えている組織が鈍くなっている場合です。詰まっている感覚がなければ手入れもされず菌が繁殖し、さらに重症化することになります。

ちなみに歯周病検診を受診した方の諸症状で最も多いのがこの食片圧入で、年齢が高くなると多くなる傾向にあります。

また、詰まった食べ物を取り除くつまようじは誤った使い方をすると歯肉を傷つけることになるので気をつけましょう。

何はともあれ、食べ物が詰まる場合は早めにかかりつけ歯科医に診てもらいましょう。

2月 2019 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 6カ月児相談	2
3	4	5 母子手帳交付	6 1歳6カ月児健診	7	8 1歳児相談	9
10	11	12 母子手帳交付	13	14	15	16
17	18	19 母子手帳交付	20 2歳児健診	21 離乳食教室	22	23
24	25 心が元気になる相談室	26 母子手帳交付	27 3歳児健診	28		

平成31年度 特定健診・ガン検診申込

平成31年度の特定健診・ガン検診の申込みを2月1日に発送しました。申込書が届きましたら必ず提出をお願いします。

【申込締切】
平成31年2月14日（木）

※平成31年度の集団健（検）診は4月の実施を予定しています。

保健課
☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室　カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。
開催日：2月25日（月）午後1時30分～　場所：末吉中央公民館
※ご予約は財部：福祉課☎ 0986-72-0936　末吉：介護福祉課☎ 0986-76-8807
大隅：保健福祉課☎ 099-482-5925　まで

プールで運動始めよう!!

曽於市民プールだより

今回のテーマは

「運動とストレス」

運動をして気持ちのいい汗を流すと、スッキリした気分になると思います。ストレスを感じやすい方は運動不足が原因かもしれません。そこで、運動不足による原因と適度な運動による効果についてご紹介します。

運動不足になると…①体の姿勢を維持する筋力が衰えて、姿勢が悪くなる。それによって心の病にもつながる。②体内の血流が悪くなり、疲労物質が溜まりやすくなる。「疲れが取れない」などの症状が出てきて、常に疲労感を感じ、何ごとも消極的になりやすい。③頭は疲れているのに体が疲れていないとアンバランスな状態になり、不眠症になってしまう。

このような症状を抑えるためにも、適度な運動が不可欠となってきます。

運動による効果は…①脳の血流がよくなり、脳が活性化され記憶力や思考力が高まる。②運動に集中することで、嫌な事も忘れ気分転換になる。③運動を継続していくと、身体にも変化が表われ、自信につながり満足感や達成感が得られる。

曽於市民プールでは、負荷の少ない運動もでき、生きいき健康センターでは、自分に合った負荷を設定できます。この機会にぜひ運動を始めてみましょう。

3月10日(日)に「マルシェ・ド・メセナ」を10時から開催します。ぜひ、皆さんでお越しください。

お問い合わせ先
曽於市民プール　☎ 0986-76-4340

広告

ＪＡ教育ローンキャンペーン 実施中

平成30年９月３日(月)～平成31年４月30日(火)まで！！

基準金利
年1.9%

期間中

最軽減後金利
年1.7%
(保証料別途 0.5%～1.8%)

※お借入期間：15年以内
（据置期間含む）
※お借入金額：1,000万円以内。
※店頭にて返済額の試算を承っております。

※ＪＡ住宅ローンを利用されている方、給与振込がある方など、全７項目のうち１つでも該当すれば　最軽減後金利1.7%が適用されます。
詳しくは、ＪＡ窓口までお問い合わせください。

【ご注意事項】
●お申込みに際しては、当ＪＡ所定の審査をさせて頂き、審査結果によりご融資をお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

ＪＡそお鹿児島
本　　所　099-482-6812　大隅支店　099-482-6811
財部支店　0986-72-3114　末吉支店　0986-76-7702