健康シリーズ ⑧

# お母さん！歯をだいじにしてね
## ～一生自分の歯で食べるために～

**「赤ちゃんを産んだから、歯がダメになっちゃった！」「子どもを一人産むたびに歯が一本ずつ抜ける」**

女性なら一度はこんな話を聞いたことがあるのではないでしょうか。また、実際にそのような体験をしたことがある方もいらっしゃるのではないでしょうか。妊娠や出産とむし歯の発生はつきもののように考えられていました。その原因も胎児の発育のため、母体のカルシウムが吸いとられるためだと思われてきました。しかし、赤ちゃんにカルシウムを取られるために歯がダメになってしまうということはありません。妊娠によって次のような変化が原因になっています。

◎唾液が酸性に傾きがちになり、しかもねばりやすくなるため、歯と歯の間に食べかすが付きやすく口の中が不潔になりやすい。

◎妊娠により普段よりカルシウムを多く必要とするが、つわりや偏食などにより栄養のバランスが崩れる。

◎歯ブラシを口の中に入れると吐き気をひき起こすなどから、歯みがきが手抜きをしがちになる。

このような変化によって、口の中が不潔になるため、虫歯になりやすかったり、歯肉炎や歯槽膿漏になると言われています。

**妊娠中も歯みがきは ていねいに**

妊娠中は気分がすぐれないことが多く、つい手抜きをしがちになります。妊娠中は虫歯や歯肉炎等になりやすい条件がそろっているだけに、こまめに歯みがき等をすることが必要になってきます。

朝晩の歯みがきはていねいに行い、できるだけ食かすが残らないようにしましょう。歯ブラシを口の奥に入れると気分が悪くなる場合、案外と口を大きく開けて磨いている場合が多いようです。口は閉じめにして磨くと奥に歯ブラシを入れても大丈夫なようですので試してみて下さい。

また、食後に歯みがきがなかなか出来ない場合は、テレビを見ながら・新聞を見ながらなどの**ながらみがき**が効果的です。歯ブラシは洗面所に一本だけという感覚ではなくどこでも歯みがきが出来るようにするために部屋にもう一本置いてあると良いのではないでしょうか。それでもどうしてもみがけない時は、口をすすぐなどして、いつも口の中を清潔にすることを心がけて下さい。

赤ちゃんに、歯からカルシウムを取られることはないのですが、赤ちゃんの骨格や歯の発育のもとは、やはりカルシウムであることには変わりがないので、お母さんの歯とは別にカルシウムやビタミンC、タンパク質をしっかりと摂るようにしましょう。また、歯ぐきから出血することもあります。ホーレン草・人参・柑橘類・キウイなどのビタミンA・Cの多い食品を摂ってみてはいかがでしょう。

妊娠中と産後も歯科健診を

妊婦さんは、妊娠の初期から出産まで病・産院で十数回の診察で、お母さんと赤ちゃんのチェックを受けています。しかし、妊娠中に歯科の健診を受ける人は少ないのではないでしょうか。母子健康手帳の中にも〝妊娠中と産後のお母さんの歯の状態〟について記入するページもあります。妊娠により歯石もつきやすい状態にあるので、できれば、妊娠中と産後に歯科健診を受けておくことをお勧めします。

昔は、妊娠したら歯の治療をしてはいけないと言われていましたが、医学の発達した現在では、まったく正反対の状況になりました。適切な時期に適切な治療を受けることによって、お母さんの歯が守られ、栄養面その他で赤ちゃんの健康にもよい影響を与えることになります。なお、妊娠何週めであるかを必ず歯科医師に伝えて下さい。

妊娠中の注意をお話しましたが、産後はどうでしょうか。赤ちゃんの世話のために日常生活が不規則になり、食生活が変わることも妊娠中と同じです。また、母乳育児のお母さんは、妊娠中以上に栄養を必要とするため、すぐおなかが空いて頻繁に食べることが多いので、やはり口の中が不潔になりがちです。

そう考えていくと、産後にも少なくとも一年ぐらいの間はお母さんの歯の病気はできやすくなるといってよいのではないでしょうか。

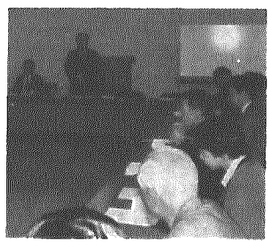
一生自分の歯で食べていけるよう、今、一番の危機をなんとか歯みがきと健診で乗りきりましょう。

### 子宮がん検診結果のお知らせ

十月二十一日から二十三日まで実施した子宮がん検診については、二七七人の方が受診されました。

精密検査の必要な方には、個人通知を致しますが、異常のなかった方には、個人連絡は致しませんので、ご了承ください。――保健福祉課

## 農業担い手育成のため協議会を設立



若者の地元定住促進と後継者の結婚対策等を進め活力ある村づくりを図る目的で十月二十三日、役場で総会が開催され、横越村担い手育成対策協議会を設立しました。

この会は、村、県農業改良普及所、JA横越村、村農業委員会、村議会、みずほ生産組合、亀田郷土地改良区、新潟地域農業共済組合、村酪農組合の代表者十二名で構成されています。

今後、年三回の幹事会、十二月上旬に村の地域農業は、どうあるべきか〟などのシンポジウムや若者交流会などの事業計画と予算案を承認して終了しました。

なお、協議会の役員については、次のとおり承認されました。

会長　佐藤昭衛
副会長　坪谷孝司
監事　村木武博
監事　阿部嘉寿一

# 美浦村親善リレーマラソンが優勝
## 第15回村内一周駅伝大会

第15回村内一周駅伝大会が十月十八日、中央公民館主催で開催し、美浦村親善リレーマラソンチームが初優勝を飾りました。

このチームは、昨年、横越大祭の村長メッセージを茨城県美浦村まで三百四十キロの距離をマラソン愛好者でリレーをしながら届けた人達で編成したチーム。

昨年は、三位であったが、今年は念願の初優勝。

ところで、大会には、小学生から一般まで七チームが参加。

秋晴れのもとで、横越小学校をスタートとし、村内一周して役場がゴールの七区間、十九・五キロのコースで健脚が競われました。

なお、大会結果は、次のとおり（三位まで）

優勝　美浦村親善リレーマラソン　1時間17分51秒
第二位　横越中学校陸上部　1時間19分34秒
第三位　新田カメ　1時間24分29秒

優勝した美浦村親善リレーマラソンアンカーの長谷部幸一さんが力走してゴールテープを切る（役場前）

## いっしょに歌いましょう
## 〝のぎく讃歌〟合唱団員募集

のぎくの家では、来年五周年を記念して、「のぎくの家五周年記念　共に生きるコンサート」を計画しています。歌に自信のある方もない方も声を出せる方は、どなたでも参加して下さい。

●申し込み・問い合わせ先
のぎくの家　Tel 二六五―二九一一
後藤　幸雄　Tel 二六五―二四〇九

## 社会教育ガイド

### 11月の中央公民館事業
〈会場は中央公民館〉

**■秋の文化祭**
期日　11月3日(祝・火)～4日(水)
内容　菊花展、陶芸展、写真展、書道展、絵画展、表装展、手芸展

**■篆刻講座**
期日　11月10日(火)
時間　午後1時30分
講師　呉井雅氏

**■絵画教室**
期日　11月9日(月)、11月30日(月)
時間　午前10時
講師　上野キミ氏

**■婦人教養セミナー**
期日　11月21日(土)
時間　午前9時30分
講師　高橋ハナ氏

**■婦人大学**
期日　11月下旬
内容　野外研修
詳細については、後日連絡

**■高齢者大学**
期日　11月19日(木)
時間　午前10時
内容　亀田町福寿大学との交流会
会場　横越村中央公民館

**■くらしの書**
期日　11月17日(火)
時間　午後1時30分
講師　小木光興氏

ゲートボール

## 二本木ゴロゴロチーム 決勝トーナメントで敗退

十月二日(金)、静岡県浜松市で文部大臣杯第八回全日本ゲートボール選手権大会が開催されました。

このたびの大会で二本木ゴロゴロチームは、五回目の出場となる。

今回、二本木ゴロゴロチームのほか、長岡の大島信江、新津の飯柳の三チームが新潟県代表として出場。

この中で、二本木ゴロゴロチームがコート優勝し、決勝トーナメントに進出。

決勝トーナメントでは、一回戦シードされ、二回戦で山梨県石和英チームと対戦、善戦むなしく敗退しました。

## 中蒲原郡中学校総合体育大会 秋季大会結果＝第三位まで

○バレーボール
女子　第三位

○卓球
・男子　団体戦　第二位
個人戦　第三位　熊倉　信之
・女子
個人戦　第三位　増淵弥生子

○柔道
個人戦　重量級
第三位　市村　直幹
軽量級二年生の部
第三位　梅津　謙一

○剣道
団体戦　第二位
個人戦
第二位　羽賀　貴広
第三位　野田　周平
第三位　石井　優美

○陸上
・男子
砲丸投げ第一位　吉原　正憲
走幅跳　第一位　小柳　哲哉
・女子
二百米　第一位　佐藤　典子
四百米リレー　第二位　佐藤　典子
走幅跳　第二位　中川加奈江
第三位　片山いづみ