むし歯予防の講演を聴いて

月潟中学校　椎谷清枝

先日、就業改善センターで、むし歯予防、主にフッ素についての講演を聴く機会に恵まれました。

環境にも恵まれ、たくましく成長しようとしている子供達ですが健康面に目を向けると、やはり健康を蝕むいくつかの障害が目につきます。

その筆頭として頭に浮かぶのは何と言ってもむし歯です。

月潟村では、乳幼児の頃からむし歯がたいへん多いそうですが、月潟中学校でも、むし歯の罹患率97%。一人平均8.6本ものむし歯を持っている計算になります。

そんな現状ですから、学校現場では、明けても暮れても、むし歯治療。むし歯治療！

言う教師と言われる生徒との根比べといったところでしょうか。

一度かかったら治らないむし歯。治療治療と騒ぐ前に有効な予防策はないものだろうか。

そんな疑問を持って、興味深く講演を聴かせていただきました。

講師は、新大歯学部の滝口徹先生。スライドを交えて、最新の情報をわかりやすく話してくださいました。

むし歯原因の三要素は、歯質、細菌、糖質。

予防策にもいろいろありますが、歯質を高めるためのフッ素洗口や塗布において、新潟県は、全国でも群を抜く高レベルだそうです。

フッ素使用については、賛否両論あるようで、マスコミなどでも大きくとりあげられました。

その影響は大きく、不勉強な私でも、フッ素と聞くと斑状歯などと連鎖的に浮んでくる程です。

しかしお話を聴くと、フッ素はもともと自然界にも存在するもので、海水中に1.3PPM含まれるのをはじめ、毎日飲んでいるお茶やビール、その他いろいろな食品にも含まれているとのこと。

自然界に存在するという点で、サリドマイドなどの恐しい薬とは根本的に違うのだそうです。

また、アメリカでは、飲料水にまで含まれていて、フッ素を使ったむし歯予防は定着しているとのことです。

県内の小学校でも、現在25%程がフッ素洗口を実施し、郡内でも弥彦小学校では著しい効果をあげているようです。

適量、正しい使い方をすれば、全く害がないばかりでなく、むし歯予防に著しい効果があるとのことでした。

講演を聴いて、私達はフッ素に対して、ただ恐ろしがってばかりいるのでなく、積極的にいろいろの角度から話を聴き、勉強する必要があることを痛感しました。

その他、従来から言われていることですが、歯の汚れを落とすには、やはり歯みがきしかないとのこと。

痛い思いをする前に、積極的に予防することを考えてゆきたいものです。

今月の献立

＝手づくりおやつをおすすめします。＝

ヨーグルトゼリー

作り方

① 粉ゼラチン3gを倍量の水でふやかしておく。
② プレーンヨーグルト大さじ4を牛乳少々入れて温め、砂糖大さじ1を加えて煮、①のゼラチンを加えて煮溶かす。
③ ゼリー型容器を水でぬらし、②のヨーグルトゼリー液を流し入れて冷蔵庫で冷やして固める。
④ ③のゼリーを型から取り出し、いちごジャムをソース状にしてゼリーの上からかけて食べる。

メモ

粉ゼラチンは決して沸騰させないこと。凝固力がなくなっていつまでも固まらない。

三月の保健衛生事業日程

日	曜	事業名	対象及び会場
11	金	健康相談「血圧」	一般住民及び検診等で必要とされた者　於 西公民館
15	火	同右	同右　於 月寿荘
18	金	三才児健診 内科、歯科、尿検査含む	S55・1月生～S55・4月生迄　於 月寿荘
24	木	予防接種「三混（一回目）」	24ケ月児～48ケ月児迄の一期該当者の者及び二期で追加者（一期終了後に12ケ月～18ケ月で行う。）　於 月寿荘
29	火	予防接種「ポリオ生ワク投与」	生後3ケ月児～18ケ月児（但し、48ケ月児迄の未接種者を含む）　於 月寿荘

三月の公民館事業日程

日	曜	事業名	会場
6	日	婦人学級（料理講習）	就業改善センター
25	金	高令者学級	月寿荘
毎週火		スポーツ少年団柔道教室	西公民館　夜7時～

◎みんなで走ろう会　月潟中学校
毎週日曜日（朝7時）
毎週水曜日（夜8時）

◎卓球愛好会　月潟中学校
毎週火・土曜日　夜8時

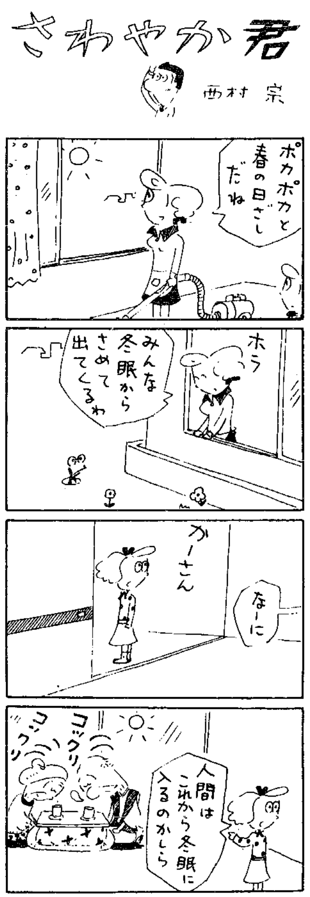
◎ママさんバレーボール教室
毎週水曜日　夜7時30分
月潟中学校

◎スポーツサークル　月潟小学校
毎週火・土曜日　バレーボール
毎週水・金曜日バトミントン
夜7時

◎社交ダンス研究会　夜7時
毎週金曜日　就業改善センター

◎あるけあるけ運動
毎週第3日曜日　月潟中学校

※各サークルの活動日程の掲載については、今月号で終了させていただきます。



三月三日は耳の日

耳が痛いのは"健康の赤信号"

三月三日は耳の日。

耳は非常にデリケートな器官で、耳自体にこれといった病気がないのに、体のほかの部分に異常があったりすると、耳が痛くなることがあります。

耳が痛むときは、"健康の赤信号"とみて、注意しましょう。

〈耳自体が原因のとき〉

耳かきで外耳道を傷つけたような場合の痛みは、まず外傷による炎症だと思って間違いないでしょう。応急処置としては冷湿布をし、早めに医師に診てもらいましょう。医師の指示に従い、抗性剤を服用すれば、大体すぐ治ります。

急性中耳炎は発熱（三八～四〇度）するのが特徴です。乳幼児が熱を出して内科で診てもらったが、原因がはっきりしないような場合は、念のため、耳鼻科でも診察を受けましょう。

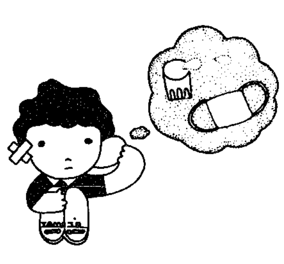
子供の耳は、大人に比べ耳管が太くて短いため、外部からの刺激を受けやすくなっています。耳垢（あか）がたまるなど汚れたままにしておくと、バイ菌が繁殖し、耳が痛くなることがあります。耳はいつも清潔にしておきましょう。

〈耳以外の病気が原因のとき〉

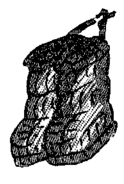
かぜ、インフルエンザ、慢性鼻炎などの影響で耳が痛くなることがあります。

大人でも高血圧、肩こり、貧血、過労、衰弱、更年期障害などの病気のために耳鳴りがしたり、耳が痛くなる場合がありますので、ふだんから健康への気配りが大切です。特に冬はかぜをひかないように気をつけましょう。

なお、鼻をかむときは、片方ずつ交互にかむように習慣づけるようにしたいものです。耳は鼻やのどに直結していますから、あまり強く鼻をかむのは良くありません。



あきつ俳壇



○冠の紐のゆるみし古雛（ひいな）　喜美
○寒鮒の二三度はねてしずまれり　同人
○寒行の岩に敷かれし藁莚　里代子
○掌に夫が載せ来し雪割菜　同人
○つくばいの杓に竹の香実朝忌　和子
○風呂吹に箸の差しあとありにけり　同人
○陽気なる長距離電話の年賀受く　小灯
○暮れなずむ部屋ことさらに灯をつけず　同人
○ストーブへ寄せ寒梅に霧を吹く　金作
○ストーブに薬缶のたぎり艀子詰所　同人
○脚深く雪にさされし喪の花輪　妙子
○朝市の野菜に弾む初霰　同人
○口あけて男が雁を仰ぎけり　永久
○樅の木に淡き夕日や冬隣り　同人
○松過ぎて鎌の予約に廻り来し　靖子
○編かけの毛糸買ひ足す女正月　同人
○舟小屋に骨正月の小酒盛　羅春
○小豆煮る鍋に差し水去年今年　同人
〽除夜の鐘、小豆のたぎる音を聞き乍ら主婦の座の一年を回顧し新しい年への希望をよんだ句〽
○かまくらの莚に据えし瀬戸火鉢　同人
〽「瀬戸火鉢」の文字が、「かまくら」の内の和やかな状景を描写した。

（あきつ一月号作品より転載）