

INFORMATION

▼いきいき楽友	2日(火)	8:30 ~ 15:00	保健センター
▼介護予防教室	2日(火)	9:15 ~ 11:30	"
▼マザーズ会	3日(水)	10:00 ~ 11:30	"
▼リハビリ友の会	4日(木)	10:00 ~ 15:00	"
▼幼児教室	5日(金)	10:00 ~ 11:30	"
・こむぎこ粘土あそび			
▼介護予防教室	8日(月)	9:15 ~ 11:30	"
▼一般検診	9 ~ 12日	受付6:30 ~	"
▼こつこつサークル	15日(月)	9:30 ~ 11:30	"
▼介護予防教室	16日(火)	9:15 ~ 11:30	"
▼赤ちゃん教室	16日(火)	10:00 ~ 11:30	"
▼心配ごと相談・行政相談	16日(火)	9:30 ~ 12:00	"
・相談電話 (090-9439-6550) ・6月の担当: 木村良磨			
▼リハビリ友の会	18日(木)	10:00 ~ 15:00	"
▼ふれあいレストラン	19日(金)	10:30 ~ 13:00	"
▼肝がん検診	20日(土)	9:00 ~ 13:00	"
▼元気アップ教室	22日(月)	10:00 ~ 12:00	"
▼歩む会	22日(月)	13:30 ~ 15:00	"
▼介護予防教室	23日(火)	9:15 ~ 15:00	"
▼保育所歯科検診	23日(火)	9:00 ~	すくすく保育所
▼保育所歯科検診	24日(水)	9:00 ~	なかよし保育所/たかくら保育所
▼マザーズ会	24日(水)	10:00 ~ 11:30	保健センター
▼ゆうあいの会	25日(木)	9:30 ~ 15:00	"
▼幼児教室	26日(金)	10:00 ~ 11:30	"
・さかなつりあそび			
▼介護の会	26日(金)	13:30 ~ 15:30	"
▼乳幼児健診	27日(土)	10:00 ~ 12:30	"
▼こつこつサークル	29日(月)	9:30 ~ 11:30	"
▼介護予防教室	30日(火)	9:15 ~ 11:30	"
▼法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。

ご相談の際は事前に連絡をお取りください。

住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号

橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫

☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403



歯科医 の 健康一番

お口の健康と予防歯科について

しんしのつ村歯科診療所 歯科医師 小野倫之

日本は先進国ですが、他の先進国と比べてむし歯や歯周病を抱えている人の割合が高いのが現状です。その理由は「歯は悪くなった時、痛くなった時に歯医者に行って治療してもらって終わり」と考えている人が多いことが挙げられます。

どうしてむし歯や歯周病になってしまったか？を考え、根本から改善していかなければ治療してもまた再発してしまいます。一度悪くなってしまった場所は治療しても完全に元の状態には戻すことはできず、徐々に歯は弱っていきます。そのため、悪くなる前に「予防」するというのが一番大切です。歯医者は悪いところをなおすだけでなく、正しいブラッシング習慣・方法を勉強して頂いたり、定期検診を受けクリーニングを受ける場所でもある事を知って頂きたいと考えております。

「年をとれば歯を失うのは仕方がない」と考える人も多いのではないのでしょうか。予防歯科に対する意識の高いスウェーデンと70歳で自分の歯が何本残っているかの平均値を比較してみましょう。日本では16.5本ですが、「予防歯科」を実践してきたスウェーデンでは21本と、大きな開きがあります。成人の歯の本数は28本ですから、ほとんどの国民が70歳になっても若い時とさほど変わらない歯の本数を維持していることになります。

健康を維持するというのは日々の生活習慣を改善するということが大切です。歯であればブラッシングや食生活、糖尿病であれば適度な運動や食生活など・・・

むし歯や歯周病は慢性的な生活習慣病であり、この点を解決することが最も大事なのです。

病気を未然に防ぐというのは、結果的に国民全体の医療費を抑える事になり、自分自身の未来を明るくする為にもとても大切なことだと考えております。

歯科だけでなく、医療のすべての分野においていえることなので、ご自分の健康について考える機会になれば幸いです。