

健康コラム127

歯を守る話

武藤歯科医院院長 武藤智久

歯を壊す2大原因は虫歯と歯周病です。これらはともに、ばい菌が起す病気ですね。ならば、ばい菌が仕事を始める少し前に、ばい菌の邪魔をする方がいいと思いませんか？

どうやって邪魔をするか、それが歯磨きやフロス、歯間ブラシ、歯石取り等、口の中をきれいにすることです。皆さん歯を磨いていますが、誰にでも器具が届きにくい所、磨きむらがあります。例えば奥、裏、歯と歯の間、ガチャガチャな部位などが典型的です。磨きむらは磨いてない所があるということです。1日何回、何分間磨いても器具の届かない所はきれいにはなりません。磨けてないから壊れてしまうのです。

そのため、私はプロの掃除が必要と考えています。歯科での定期チェック、クリーニングをすべての患者さんに勧めています。ばい菌の邪魔をしたいのです。

かかりつけの歯科医院をもち、患者さんと歯科のドクター、スタッフと協力して掃除をし、ばい菌の邪魔をすることができれば、かなり多くの人の初期の虫歯も歯周病も発生を抑え込むことができると信じています。重症になる前に信頼できる歯科医院をもち、協力して一緒に歯を守りましょう。歯科では予防が一番の治療です。

問 健康センター☎23-2191

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾

家族が心肺停止から命をとりとめた、その後の話

問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

突然、家族が倒れて心肺停止に。そんな状況に遭遇したら、私たちは何ができるでしょうか？

日本では年間およそ76万回も救急車が出動しており、その中で心肺停止の方は約10万人います。心肺停止から1分経つごとに助かる可能性が約10%ずつ下がるといわれ、たとえ命が助かって、その後の生活に大きな影響が残ることもあります。

日時 8月27日（水） 午後2時～3時

会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）

内容 心肺停止から救命されたケースをもとに、救命処置の流れやその後の治療、そしてご家族が直面する現実について、分かりやすくお話します。

詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

講師 救急科 鈴木 準氏

その他 講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。



もの忘れ相談会・耳の聞こえチェック同時開催

地域講座

認知症を学び地域で支えよう

問 地域包括支援センターすえひろ☎33-4477

青梅成木台病院認知症疾患医療センターによる認知症の講座を開催します。同時に、パナソニックによる耳の聞こえチェックや地域包括支援センターすえひろによる介護・もの忘れ相談に関する個別の相談の場を設けます。認知症についての理解を深め、皆さんが安心して生活できる地域を目指して学びましょう。

日時 8月21日（木）
午後1時30分～3時

会場 小曾木市民センター

対象 市民

定員 先着40人（事前申し込み可）

持ち物 飲み物、筆記用具

市民の方のひきこもり相談会



ひきこもりの状態にあるご家族、あるいはご自身について相談に来てみませんか？新しい情報や、具体的なアプローチの方法が見つかるかもしれません。

日時 8月22日（金）、27日（水）
①午前9時から②10時30分から
③午後1時10分から④2時40分から

※1家族あたり80分以内

会場 市役所相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家である青少年自立援助センターの相談員が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各日先着4組（予約制）

申し込み 電話☎23-5888（直通）で
地域福祉課地域支援係へ

休日トレーニング

心とカラダの調和 リラックスヨガ

問 健康センター☎23-2191

日時 8月30日（土）
午前9時40分～11時40分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

対象 当日64歳以下の市民

内容 ヨガ、ストレッチなど

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏
※開始時間10分前にお越しください。

定員 先着40人（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 2次元コードから



子育てひろば

問 子育て応援課子育て推進係

	ほのぼの 「運動遊び」	とことこ 「骨盤体操」	すこやかルーム 「カラフル水であそぼう！！」	にこにこ 「家族で遊ぼう！」
日時	8月5日（火）、19日（火） 午前11時～11時50分 子育てひろばは9時～正午	8月14日（木） 午前11時～11時30分 子育てひろばは10時～ 午後3時	8月19日（火）、20日（水） 午前10時～11時頃	8月31日（日） 午前10時～10時45分
会場	長洲保育園たいようホール	下長洲自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム	S&Dたまぐーセンター3階 研修室B
対象	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方		未就学児の親子	
内容	お子さんの月齢に合わせて巧技台やマット山を設定します。 たくさん体を動かして遊びましょう。 講師 体操講師 大池巳喜男氏	体を整え、気分もスッキリ！ お子さんを遊ばせながら受けられます。 講師 心理カウンセラー 中村ミナエ氏	ツルツル、キラキラ、きれいでひんやり！！ つめたい感触、すべる感触、音遊びなど。 発見いろいろ感触遊びをしましょう。 	親子で身体を動かして元気に遊びましょう。 講師 子育て心理アドバイザー 鶴岡義浩氏
定員			先着10組（予約制）	
服装・持ち物			汚れてもよい服装	
申し込み			直接または電話で 子育てひろばにこにこへ	
問い合わせ	長洲保育園☎22-8102		すこやかルーム☎21-5358	
			にこにこ☎78-3974	