

砂糖を減らせば、虫歯のリスクは確実に減る。

城里町歯科医師会

食後の甘いショートケーキや、たっぷりと砂糖が入った飲み物など、私たちの身の回りには砂糖を含む嗜好品があふれています。

砂糖は、私たちの生活に安らぎをあたえてくれますが、歯の健康には、最大の敵といっていでしょう。砂糖の摂取制限は簡単な事ではありませんが、これができれば虫歯や歯周病になるリスクが大幅に減ります。

なぜ、砂糖は歯に悪いのでしょうか。まずはその素朴な疑問を解決しましょう。意外に思われるかもしれませんが、虫歯の起こるメカニズムは完全には解明されていません。しかし、虫歯発生の中心的な役割を果たす2つの細菌(ミュータンス菌と乳酸菌)



さえ知っておけば、虫歯を予防することができます。

口のなかには、砂糖だけを食べるミュータンス菌という細菌がすんでいます。この菌は、砂糖を食べ、デキストランというネバネバしたものを歯の表面につくり出します。デキストランは、唾液に溶けず、うがいをしてでも取れません。そのネバネバしたデキストランの上に、口の中にすんでいる色々な細菌が付着したものを、プラーク(歯垢)といいます。プラークは虫歯や歯周病の原因になりますが、やわらかいので、適切なブラッシングで除去することができます。

また、ミュータンス菌や乳酸菌がつくり出す乳酸が増えすぎると酸の濃度が高くなり、歯の表面が溶かされてポロポロになります。これが虫歯の始まりと考えられています。ミュータンス菌は、歯の表層のエナメル質が侵食される虫歯の初期に活性化するのに対し、乳酸菌が活性化するのは、虫歯が進行してエナメル質の下層の象牙質が侵食される時期になります。

虫歯を予防するためには、まず糖質制限とブラッシングを心がけ、菌を繁殖させない口内環境を整えることがとても大切です。

町嘱託職員を募集します

職種及び人数 適応指導員(1名)
勤務場所 適応指導教室 うぐいすの広場
 城里町阿波山165(旧沢山診療所内)
勤務内容 不登校児の適応指導
勤務形態 日日雇用
 [週5日、8:30~17:15]
賃金 日額7,750円+交通費
雇用期間 平成26年1月6日~3月31日
応募資格

- ①教職員免許法に基づく小学校教諭免許状を有する方(臨時免許状を除く)
- ②地方公務員法第16条に定める欠格事項に該当しない方

募集期間 11月11日(月)~22日(金)
応募方法 市販の履歴書に必要事項を記入、写真添付のうえ教育委員会事務局へ直接持参(土・日除く)、または郵送(当日消印有効)にて提出してください。
選考方法 書類審査、口述試験
 (試験日程は後日通知します)
 ※勤務内容の詳細については、うぐいすの広場(☎029-289-4716)へお問い合わせください。

問合せ 教育委員会事務局 ☎029-288-7010

歯の何でも電話相談

歯科医師が歯に関する悩みや質問にお答えします。(相談無料)

日時 11月17日(日) 13:00~16:00
受付電話番号

☎029-823-7930 または
 ☎029-835-0737

問合せ 茨城県保険医協会
 ☎029-823-7930

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

職場での男女差別やセクハラ、夫やパートナーからの暴力、ストーカー行為など、女性に対するあらゆる人権侵害について電話で相談を受け付けます。

秘密は厳守します。

期間 11月18日(月)~24日(日)
時間 平日/8:30~19:00
 土・日曜日/10:00~17:00

電話番号 ☎0570-070-810
 (全国共通ナビダイヤル)

相談員 人権擁護委員、法務局職員

問合せ 水戸地方法務局人権擁護課
 ☎029-227-9919