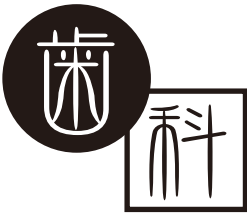


## \*\*\*\* 夜間の義歯の取り扱い \*\*\*\*



●よりもと歯科医院  
院長 依本 卓見

原則として、夜間は入れ歯を外しておやすみになった方がよいでしょう。

歯ぐきを休ませるため、就寝前に入れ歯を外して清掃し、入れ歯洗浄剤に浸けるなど湿った状態で保管しましょう。

就寝時に外すことが難しい場合は、日中の都合の良い時に入れ歯を数時間でも外すことで、歯ぐきを休ませる時間をつくるようにしましょう。

入れ歯を入れたままにしておくこと、残存歯の歯周病、義歯性の口内炎の発生には相関関係があり、入れ歯を夜に外すことで、粘膜の異常や義歯性の口内

炎が減少するという報告があります。

ただし、残っている歯の本数や場所などにより、夜間も入れ歯を入れておかなければならない場合もあります。

- (1) 夜間の歯ぎしりなどにより、残っている歯に負担過重が生じる方。
- (2) 残っている歯により、かみ合う相手側の歯ぐきが傷ついてしまう方
- (3) 顎関節に過剰な負担が加わる方。
- (4) 残っている歯が動揺していて、入れ歯により固定している方一、などです。

わからない場合は、かかりつけの歯科医師に相談する必要があります。

毎月19日は「食育チャレンジデー」★みんなで食卓を囲みましょう★

### 食育だより<sup>58</sup> 「芦別産もち米を使った料理」 芦別地区栄養士会

お正月といえばお餅を食べるのが日本の古くからの慣習ですが皆さん今年は何個お餅を食べましたか？

芦別はお米の産地ですが、もち米も産品のひとつです。

もち米はお餅をはじめ赤飯・おこわ・大福などを作るときに使われることは皆さんもよくご存じのことだと思います

が、もち米はうるち米に比べると粘りがあって水分が保たれ、硬くなりにくい特徴があります。

もち米は「腹持ちが良い」と言われますが、これはもち米の粘り気が消化酵素の働きをスピードダウンさせるために体内での分解が遅くなるためです。

また、もち米は体を温める作用があり寒い季節には適した食材です。

今年の芦別地区栄養士会の市民を対象とした料理教室は「はくちようもち」をテーマとしました。

9月に開催されたヘルシークッキングでは「もち米シューマイ」を、11月に開催された簡単クッキングでは「韓国風おじや」サムゲタン

「はくちようもち」をテーマとしました。

9月に開催されたヘルシークッキングでは「もち米シューマイ」を、11月に開催された簡単クッキングでは「韓国風おじや」サムゲタン

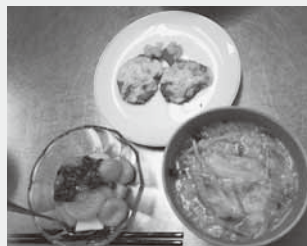
「はくちようもち」をテーマとしました。

9月に開催されたヘルシークッキングでは「もち米シューマイ」を、11月に開催された簡単クッキングでは「韓国風おじや」サムゲタン

「はくちようもち」をテーマとしました。



▲ヘルシークッキングメニュー  
■青葉とツナの混ぜご飯  
■芦別産もち米シューマイと2種のお楽しみソース  
■あさりときのこのポカポカスープ



■簡単クッキングメニュー  
■韓国風おじやサムゲタン  
■しいたけのグラタン  
■かぼちゃ白玉のフルーツポンチ

「はくちようもち」を芦別産もち米を使って作りました。

それぞれの料理教室には15人ほどの参加者があり担当の栄養士と共に料理を作り、栄養の知識も深めながらおいしいひと時を過ごしました。

毎年恒例で開催しているこの料理教室も少しずつ新しい参加者が増えつつあり、豊かな芦別の農産物の良さを味わいながら新しいレパートリーを広げていきます。



## 今月の一品

### 五品目の酢の物



1人分のカロリー【15Kcal】

提供：健康推進係

モズクや昆布に含まれるヌルヌルした成分は「フコイダン」という食物繊維で、免疫細胞に働きかけて免疫力をアップしてくれるほかに、お肌の保湿力を高めてくれる働きもあります。

▶材料 4人分.....  
・味付きモズク1個・きざみ昆布4g・大根60g・キュウリ20g・ニンジン10g・酢大さじ1・砂糖小さじ2・塩少々

#### ▶作り方.....

- ①きざみ昆布は水でもどす。
- ②大根、ニンジン、キュウリは千切りにする。
- ③ボウルにモズクを汁ごと入れ、きざみ昆布と千切りした野菜、酢、砂糖、塩を加えて混ぜて、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。



## □健康診査・相談・歯科

| 種類          | 期日(受付時間)                | 対象、その他                 |
|-------------|-------------------------|------------------------|
| 1歳6か月児健康診査  | 1月18日(木)<br>12:45~13:00 | 平成28年5月17日~7月18日生まれの幼児 |
| 3歳児健康診査     | 1月25日(木)<br>12:45~13:00 | 平成26年11月~12月生まれの幼児     |
| フッ素塗布(虫歯予防) | 1月11日(木)<br>2月1日(木)     | 1歳6か月~小学校入学前の幼児        |
| 育児相談室       | 9:30~15:30              | 身体測定、子育て全般についての相談(予約制) |

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

## □集団予防接種

| 種類    | 期日                  | 場所(受付時間)            |
|-------|---------------------|---------------------|
| B C G | 1月11日(木)<br>2月1日(木) | 保健センター(12:45~13:00) |

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

## □ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

○日時 1月12日、2月9日、午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)

○場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」(滝川市栄町3丁目6番28号)

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## 子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

○電話相談 ☎0120-3882-56(無料、毎日24時間対応)

○メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください

○来所相談 子ども相談支援センター(札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階)。電話相談で予約してください。午前10時から午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始はお休みです)

●その他 ホームページ(<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf>)に「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています

## ◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

|     |                                  |  |
|-----|----------------------------------|--|
| 日時  | 1月18日(木)午前11時~11時40分<br>※月1回行います |  |
| 場所  | 児童センター体育室                        |  |
| 対象  | 1歳~就学前のお子さんと保護者                  |  |
| 持ち物 | 飲み物                              |  |

## ◎子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 日時  | 1月24日(水)午前10時~11時30分 |
| 場所  | であえーる緑幸団地集会所         |
| 対象  | 0歳~就学前のお子さんと保護者      |
| 内容  | 節分の工作をして遊ぼう          |
| 持ち物 | お子さんに必要な物            |
| 費用  | 無料                   |

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## 北海道小児救急電話相談事業について

夜間における子どもの急な病気やけがなどの際に、看護師や小児科医師が保護者等からの相談に対し、電話により助言を行っています。

○相談時間 毎日、午後7時から翌朝8時まで

○電話番号 道内どこからでも「#8000」

※IP電話、ひかり電話及びPHSからは「#8000」は利用できませんので011-232-1599に電話してください

○注意事項 医師が直接診察して治療を行うものではなく、あくまで電話による家庭での一般的対処などに関する助言を行うものです。緊急性のある子どものための電話相談ですので、育児相談はご遠慮ください

●詳細 北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課 ☎011-232-4111、北海道空知総合振興局保健環境部滝川地域保健室企画総務課(地域医療業務) ☎0125-24-6201

## □こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話ができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 1月11日(木)、2月8日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201