



新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急ぎょ中止となる場合があります。感染症予防のため、3密（密集・密接・密閉）の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。

歯

がしみる～知覚過敏症かもしれません～

6月4日(土)～6月10日(金)は歯と口の健康週間です。歯や口の健康について見直しましょう。

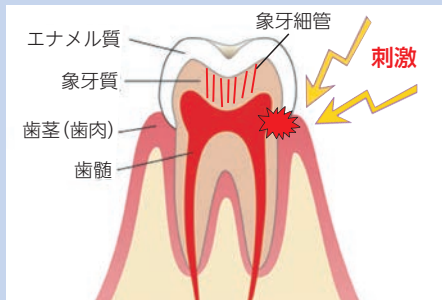
健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

たはた歯科医院
田畑伸人先生に話を伺いました

冷たい食べ物や飲み物が恋しい季節がやってきました。ですが、冷たいものを口にする「キーン!」と歯がしみるのが怖くて口にできない、という人も多いのではないのでしょうか?虫歯が見当たらないのに歯がしみる、という人は**知覚過敏症**の可能性がります。

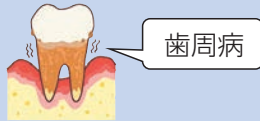
▼歯の構造

象牙質には象牙細管と言われる微細な管状構造があります。本来はエナメル質に覆われていますが、何らかの原因で象牙質が表面化し露出すると象牙細管を通じて神経に刺激が伝わり、「しみる」「痛む」といった症状が現れます。

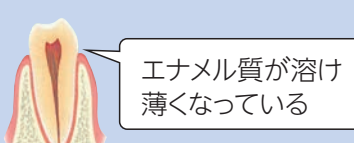


▼原因

▼歯周病や、歯ブラシの誤った使用による歯肉退縮（歯茎が下がって根が露出する）

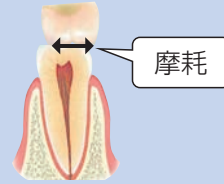
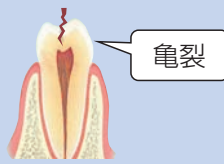


▼酸蝕症：酸によって歯が溶けてしまっている状態
健康志向の高まりで日常的に酢やレモンなどの酸性食品を摂る人が増えましたが、体に良いことも歯にとっては被害甚大です。



▼歯ぎしりや食いしばり

- ① 歯の根元にひずみが生じ根元がえぐられる（楔状欠損）
- ② 歯に亀裂が入る
- ③ 歯の摩擦で象牙質が露出する



▼対処方法

- ① 生活習慣の改善、歯周病の治療、知覚過敏抑制効果が期待できる歯みがき剤の使用
- ② 露出した象牙質面に対し、塗り薬やコーティング剤の塗布、修復治療処置
- ③ 症状が深刻で改善が困難な場合は神経をとる
- ④ 歯ぎしり、食いしばりに対し、就寝時マウスピースを使う



最近、重度で難治症の知覚過敏症が増えているように感じます。適切に対処して冷たいアイスががぶり!としたいですね。



親子の絆づくり（愛称：BP2）プログラム

きょうだいが生まれた!

赤ちゃんとの親子の絆づくりの他、幼児期に入っている上のお子さんとの関わり方などを学ぶ講座です。毎週1回2時間の5週連続講座です。ぜひ参加してください。

以前参加したお母さんたちの声

- 3人の子育ては大変ですがこどもたちを生んでよかったと思えた。
- 感情的に怒るのではなく、いったんこどもの気持ちを受け止めることが大事だと思った。
- より一層上の子との関わりを深く持とうと思えた。
- 改めて自分を振り返る良い機会になった。



期日	時間	内容
7月14日(木)	午前10時～正午	新しい出会い
7月21日(木)		こどもとの関わり方
7月27日(水)		こどもの心の発達と「しつけ」
8月3日(水)		私のストレス
8月10日(水)		親としてよりよく生きる

※開催曜日がそれぞれ異なります

場巻地域保健福祉センター

西蒲区在住の生後2か月～5か月の赤ちゃん（第2子以上）とその母親 先着10組程度

※幼児期（就学前児）の上のお子さんがある人が対象です

※参加は乳児と母親のみとなります

※上のお子さんの保育あり（希望者は事前に申し込んでください）

持ち物 後日発送する案内にて持ち物を確認してください。

その他 テキストは貸し出します。

あす6日(月)午前9時から電話で健康福祉課児童福祉係 (☎0256-72-8369) へ

県民介護知識・技術習得講座

在宅高齢者やその介護家族等に役立つ講座を開催します。

場新潟ユニゾンプラザ（中央区上所2-2-2）

人新潟県内在住の人（高校生以上）各コース先着15人程度

※介護技術・基本コースは3日間全て参加できる人

場新潟県社会福祉協議会へ

• 電話：025-281-5525 ※受付時間：平日午前8時半～午後5時

• メール：kaigo@fukushiniigata.or.jp

• FAX：025-282-0548（チラシを持っている人）

介護体験・入門コース Aコース

日6月14日(火)午前10時～午後4時

① 講義「介護のための基礎知識」

② 講義「地域住民による助け合い活動」

持ち物 昼食、筆記用具

介護体験・入門コース Bコース

日6月17日(金)午前10時～午後4時

① 講義「高齢者・障がい者の理解」

② 体験「家庭における緊急時の対応」

持ち物 昼食、筆記用具、動きやすい服装、内履き、ハンカチ1枚

介護技術・基本コース 6月コース

日6月22日(水)・6月23日(木)・6月28日(火) (全3日間) 午前10時～午後4時

実技「在宅介護の基本介護技術の習得」

介護の基本、介助の方法(寝返り、車いす、衣類の着脱、食事、排せつなど)

持ち物 昼食、筆記用具、動きやすい服装、内履き、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚

《広告欄》