

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
ごみの出し方、再確認！ ごみ集積所に、収集されず残っているごみ袋が見受けられます。 正しく分別し、自分が出したごみが回収されたか必ず確認してください。					1 歯科診療	2
3 内 内方医院 ☎ 32-2101 外 刈田病院 ☎ 25-2145	4 ペットボトル	5 午前：湯原出張診療	6 幼児健診 保健センター 午後1時～ 歯科診療 もやせるごみ	7 関診療所代診 午後4時～休診 缶	8 歯科診療 容器包装プラ	9
10 内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 刈田病院 ☎ 25-2145	11 よいトレ（運動） 活性化センター 午後1時30分～	12 午前：湯原出張診療	13 リハフト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	14 リハフト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	15 歯科診療	16
17 内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 刈田病院 ☎ 25-2145	18	19 午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	20 歯科診療 もやせるごみ	21 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	22 歯科診療 容器包装プラ	23
24 内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	25 げんき塾（運動） 活性化センター 午後1時30分～	26 午前：湯原出張診療 精神保健相談 保健センター 午前10時～	27 リハフト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	28 リハフト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	29 歯科診療	30

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。

今月の納税	戸籍の窓	町の人口
町 県 民 税 第1期 介護保険料 第2期	平成30年5月24日現在（敬称略） ◆お悔やみ申し上げます 吉村幸夫 89歳（関） 戸巻正夫 91歳（滑津） 高橋昭子 89歳（峠田）	平成30年4月30日現在 男 710人（+12） 女 715人（+2） 計 1,425人（+14） 世帯数 648戸（+15） （ ）先月比
この社会 あなたの税が 生きている		
納期及び口座振替は7月2日（月）です。 納期内納入にご協力をお願いします。 事前に預貯金の残高を確認しましょう。		

健康一口メモ

谷津歯科医院 院長
根面う蝕（歯の根元の虫歯）はなぜ多い？
象牙質とエナメル質の違いとは？

高齡化が進む中、大人のう蝕が増えています。加齢や歯周病によって歯肉が退縮し、露出した根面は、容易に象牙質が露出し、う蝕がでやすくなります。その原因は、エナメル質と象牙質との違いにあります。エナメル質は構成部分や硬さに違いがあります。象牙質は、軟らかい等のため、う蝕になりやすいものです。さらに根面う蝕になりやすい原因としては、象牙質の性質が影響しています。エナメル質が溶け出す臨界pHは5.5、象牙質は、pH6.0～6.7で中性に近いところで脱灰します。より中性側で脱灰が起るため、エナメル

質よりう蝕になるリスクが高いのです。発見が遅れて歯を失う可能性もあります。いつまでも自分の歯でかむためには、根面う蝕を予防することが一番！予防にはフッ化物の頻回の局所塗布が進行抑制に有効等の研究報告があります。昨年より根面う蝕予防効果を有する歯磨剤等も開発市販されておりあります。虫歯や歯周病の治療が終わったという段階でも油断は禁物で、露出した根面のう蝕予防が大切です。治療でせっかく残した歯を根面う蝕で失わないように定期健診とセルフケアで歯を守りましょう。



Yatsuyu Yoshiki
谷津善昭

こころ診療所

所長 千葉哲矢

みなさま、こんにちは。診療所で働いて1ヶ月が過ぎ、ようやく仕事にも慣れてきました。私は山菜が好きです。以前から、わらびやこしあぶらは食べていたのですが、こちらに来て行者にんにくとタラの芽のおいしさを知りました。タラの芽は、ご存知のとおり「山菜の王様」と呼ばれており、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。また、苦みの成分であるエラトサイドは、糖の吸収を抑制し血糖値を下げる効果があるそうです。しかし、注意が必要なのは、タラの芽に比較的多く含まれているミネラル「カリウム」です。「カリウム」には、ナトリウムを体外に出し血圧を下げる効果がありますが、特に腎臓の悪い方は摂りすぎないようにしてください。腎臓が悪いと体内の「カリウム」が十分に排泄できなくなり、体内の「カリウム」が高くなると、不整脈の原因になります。他に「カリウム」が多く含まれている食品に、果物ではバナナやキウイ、野菜ではほうれん草や小松菜、かぼちゃが挙げられます。診療所で採血を見せていただきますが、しばしば血液中の「カリウム」が高い方がいらっしゃいます。「カリウム」の摂りすぎが原因のこともあり、診療所でも簡単な食事の注意点を指導しておりますが、さらに詳しく栄養士さんに指導してもらいたいこともできますので、ご相談ください。急に暑くなったり寒くなったりと体調を崩しやすい時期です。何かお困りのことがあれば、気軽に診療所までいらしてください。

元気に「ラジオ体操」

ファミリーマート+COOP七ヶ宿店
駐車場で朝の6時30分からラジオ体操が行われています。毎日継続的に続けている方が多く、朝の爽やかな空気の中、みんなで元気に体を動かし、気持ちの良い1日のスタートになっています。



はみだし ケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。