

## くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日 内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	4
5 内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145	6	7 午前：湯原出張診療	8	9	10	11
12 内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 刈田病院 ☎ 25-2145	13 ペットボトル	14 午前：湯原出張診療	15	16	17	18
19 内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 刈田病院 ☎ 25-2145	20	21 午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	22	23	24	25
26 内 水野内科 ☎ 25-2736 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	27	28 午前：湯原出張診療	29	30	12/1	12/2

※生ゴミを出す場合は、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。

国民健康保険税 第5期 後期高齢者保険料 第5期	この社会 あなたの税が 生きている	戸籍の窓 平成29年10月25日現在 ◆お悔やみ申し上げます 生居およ 85歳(関)	町の人口 平成29年9月30日現在 男 727人(-1) 女 732人(-2) 計 1,459人(-3) 世帯数 657戸(-1) ( )先月比
-----------------------------	-------------------------	---	--

納期及び口座振替は11月30日(木)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

### 仕上げ磨き

村上歯科医院 院長

Murakami Emiko  
村上 恵美子



虫歯にならないようにするには、歯磨きが大切です。小さい子どもは初めは上手にできませんので、仕上げ磨きが必要になります。仕上げ磨きは、磨き残しをきれいにすることだけでなく、口の中をよく観察することによって、歯の成長や体調などを確認するためにも大切です。

まだ歯磨きの習慣がついていないとき、パパやママ、お兄ちゃんお姉ちゃんが、食べた後や夜寝る前にいつも歯磨きしているのを見てみると、興味をもってきます。歯ブラシをもたせるとまねっこして、だんだんと歯磨きらしくなってきました。汚れはあまりとれていません。

仕上げ磨きは、最初に歯ブラシを口の中に入れられ

ることに慣れてもらうことが大事です。一番磨きやすい、前歯をちよこつと磨いてみて、反応を確認しながら、ちよこつとの時間を長くしていくと、だんだん全体を磨かさせてくれるようになります。嫌がるときもありませんが、そのときは無理をせず、優しく見守り待つてあげましょう。

仕上げ磨きは、子どもが一人で上手に歯磨きできるまで、小学校低学年までは続けてほしいものです。仕上げ磨きを卒業しても、奥歯が抜けて永久歯が生えてくる時期になったら、磨き残しが無いかのチェックも必要です。

### こちら診療所

所長 吉野 祐貴

今回は胃炎について書きます。一口に胃炎といっても色々な病名がありますが、特に重要なのは萎縮性胃炎というものです。幼い頃に胃の中にヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)が棲みつき、10年、20年、30年と胃炎の状態が続くことで、次第に胃の粘膜が薄くなります。この状態を萎縮性胃炎といいます。ピロリ菌の感染経路は井戸水や母子感染と言われていますが、はっきりとはしていません。幼い時に感染するもので、大人になってからの感染は稀です。感染率は報告によって差がありますが、50代で4割程度、それ以上の人ではより高いとされており、衛生環境が整ったことで10代では1割前後、今後はますます減っていくと予想されます。

萎縮性胃炎の場合、長年胃への刺激があったことで、健常の人より胃癌の発生率が高くなります。まずは内視鏡検査(胃カメラ)で胃の状態を確認し、疑わしい場合にはピロリ菌の追加検査をします。ピロリ菌がいれば除菌治療を行うか検討します。朝夕食後に5〜6錠ずつの薬を1週間内服するのですが、人によってはアレルギー反応や下痢の副作用などが出る場合があります。ご高齢の方が除菌をしてどこまで胃癌の確率が減るかははっきりとしていませんが、若い人は数十年先を見据えて除菌をした方が良いでしょう。ようやく診療所でも胃カメラを再開することになりました。心配な方はご相談ください。

### 稚魚放流活動

白石川の上流においてイワナとヤマメの稚魚放流が行われました。この活動はヤマザキ建設株式会社の稚魚放流実行委員の方が自然環境保護を目的として毎年行っている活動です。今年は白石川に生息するイワナとヤマメを2000匹ずつ、計4000匹を放流しました。



### 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。

※10月号の24ページに誤りがありました。健康一口メモ 医師の名前のふりがなを「たかふみ」と掲載いたしました。正しくは「たかし」です。お詫びして訂正いたします。