

すこやかメニュー

上手な飲食で虫歯予防！

みなさんは、毎日何度食べ物をお口にしますか？健康的な食事のためには3食しっかり食べる必要があります。その他にも、3時のおやつや料理の味見つまんだり、運転中の眠気覚ましに甘いものなど、あまり気にしないうちに食べ物を口に行っていることが多いと思います。

虫歯は食べ物に含まれる糖を栄養にして酸を出します。その酸が歯のエナメル質を溶かすと、冷たいものがしみるようになり、虫歯が出来たことを自覚します。



糖と言えばお菓子やジュースにとっても多く含まれています。が、同じ糖分の量でもその食べ方によって虫歯の出来やすさが違います。

●おやつは食後がベスト！
食事をすると口の中は酸性に傾き、とても虫歯になり易い状態になります。しかし、だ液の作用によって時間をかけて中性に戻ることので、多くの人は虫歯にならずに済んでいます。ところが、食事をして1時間ほどでおやつやジュースを口にする、せっかく酸性から中性に戻そうとしているところが、また酸性へと傾いてしまいます。

だからだと口の中に食べ物を含んでいる時間が長くなればなるほど虫歯になり易い状態になります。

●だ液を多く出して虫歯予防
だ液の働きによって虫歯を予防できることは説明しましたが、日頃から口の渇きを自覚している方はいませんか？糖尿病などの持病や薬の作用もありますが、ストレスや年齢を重ねることによって、だ液の量は減ります。

そこで、だ液を出しやすくするための「だ液腺マッサージ」を下記のとおりご紹介します。

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155

- ①人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯周辺を後ろから前方向に10回回しましょう。
- ②親指を下顎の下内側のやわらかい部分に当て、耳の下あたりから顎の中央部にかけて、5カ所ほど各5回押しましょう。
- ③両手の親指を揃え、下顎の真ん中から舌を突き上げるようなイメージでグーッと10回押しましょう。



健康ひるば

- 町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514
- 保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

健康カレンダー

4月 16 ~ 30日

20 乳幼児健診
13:00 ~ 15:00 保健センター

5月 1 ~ 15日

12 いきいきクラブなごみ会
10:00 ~ 11:00 保健センター



町立病院外来診療 4月16日 ~ 5月15日

- 整形外科 (午前)
4月20日 (火)、5月11日 (火)
- 整形外科 (午前・午後)
4月21日 (水)、28日 (水)、
5月12日 (水)
- 眼科 (午後)
4月20日 (火)、27日 (火)、
5月11日 (火)
- 皮膚科 (午後)
4月2日 (金)、16日 (金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

健康は 身近なことの 積み重ね (北農場3 樋口 涼さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

2月15日
 金山 桜音^と 健太・麻衣(北農場1)
 3月8日
 三上 陽葵^{ひな} 友晶・澄香(北農場1)
 3月10日
 相田 愛花梨^{あかり} 晶仁・美幸(新富1)

ご結婚 おめでとう ございます

3月3日
 西村 嘉偉^{さん} 北農場1
 林 利菜^{さん} 札幌市

ごめいふくを お祈りします

2月17日
 永桶 幸子^{さん} 83歳 市南4
 2月23日
 長野 安子^{さん} 97歳 市北6
 3月10日
 堂前 俊藏^{さん} 88歳 南新田
 3月13日
 若林 珠美^{さん} 57歳 市北8
 佐々木 正^{さん} 78歳 赤川4

ご厚志ありがとうございました

月形町教育委員会へ

- 月形小学校・中学校へ
 公益社団法人岩見沢地方人会 様
 小学校へハンドソープ 10L
 中学校へ消毒液 5L

☎ 社会福祉協議会へ

- 亡妻の生前のお礼として
 澤山 實 様(市北1)
 100,000円
 (故美佐子様)
- 亡母の生前のお礼として
 長野 勝 様(札幌市)
 10,000円
 (故安子様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月・土曜日
 開館時間 午前10時～午後6時
 貸出 午後5時30分まで
 に仕立て上げようと奔走するが…。

「三元彼の遺言状」
 新川 帆立 著

新着図書

遺言

「僕の全財産は、僕を殺した犯人に譲る」奇妙な遺言「夜に駆ける」状を残して、大手製薬会社 星野 舞夜 他 著の御曹司・森川栄治が亡く「推し、燃ゆ」 宇佐見 りん 著になった。学生時代に彼と3カ月だけ交際していた弁護士「ばあさんは15歳」 阿川 佐和子 著の剣持麗子は、犯人候補に名乗り出た栄治の友人の「おたがいさま」 群 ようこ 著の「犯人選考会」に参加する「1日5分からの断捨離」 やました ひでこ 著の「数百億円ともいわれる遺言」子育て手帳のつくりかた」 *LuLu 著
 麗子は自らの依頼人を犯人

日曜開館日
 毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
 皆さんぜひご利用ください。
 4月18日(日) 11:00～13:00
 ※「おはなし会」参加者のみ10:30～入館できます。貸出は11:00～です

古本市を開催
 【開催日時】
 4月18日(日)
 11:00～13:00
 図書館や家庭で不要になった本を無料で持ち帰りいただけます。冊数制限はありません。この機会にぜひ図書館にご来館ください。
 ※本を入れるための袋などをお持ちください。

おはなし会

おはなし会を開催します!
 当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。ぜひご家族皆さまでお楽しみください!

日時 4月18日(日)
 10:30～11:00
 場所 月形町図書館 2階会議室

インターネットで蔵書検索
 「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



休館日
 4月11日、19日、
 25日、29日、
 5月2日～5日

問合せ先 月形町図書館 ☎ IP 53-3677

月形川柳社の作品

大雪に
 草木芽ぶきて
 春を待つ
 石川 清柳

雪の山
 いつになったら
 春来るの
 高崎 恵子

何もかも
 忘れ上手に
 なって老い
 本間 柳子

北国の
 さくら前線
 春を待つ
 石川 清柳

おひな様
 何時いつまでも
 幸せに
 富田 みよこ