

利根保健生協 2009年4月現勢

生協組合員.....26,194世帯
 出資金額.....1,205,813,000円
 平均出資金額.....46,033円

理事25名 監事3名 総代203名 班長1335名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名
 出資金一世帯平均で全国目標の
 5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 都築 靖 発行部数 21,300
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 (22)4321
 利根歯科診療所 (24)9418
 老人保健施設とね (22)8855
 とね訪問看護ステーション (23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 (58)3910



認知症予防の手遊びで楽しい班会

川場 中野班
 中野班は地域の
 婦人会から発展し
 10年前から年間
 計画を立て、毎月
 当番を決め続けて
 います。

「ただ頭の運
 動にはなっている
 だろ」となど大
 笑い。

沼田西・榛名町合同班
 いつも10人以上参加する
 班会ですが、「今日はチョッ
 ト参加が少ないよ」と班長の
 金子くみさん。「認知症予
 防」の手遊びやゲームを楽し
 み、「こんなに笑った班会は久
 しぶり」の声が出ていました。
 ビデオで「老人性認知症の

予防と改善」から、簡単な計
 算、音読が大切なことを学び
 ました。高齢者でも若々しい
 声や、計算で百点をとって豊
 かな表情に感動し、「いくつ
 になっても百点は嬉しいんだ
 ね」「私なんか、この年にな
 っても百点なんかとったこと
 ない」等の声。交流の中で
 も、「私は80を超えたが農
 家の係長だ」「夫
 婦で散歩、行った
 先々でおしゃべり
 ばかりで運動にな
 っていない」の声
 に「だけど頭の運
 動にはなっている
 だろ」となど大
 笑い。



婦人会が中心の若い集まり中野班

新治須川十二河原班
 年二回「体組成チェック」
 をとり入れて健康づくりをす
 すめようと計画しました。
 身体脂肪・筋肉・骨・水
 分の状態をチェックし、自身

「善玉コレステロールを増や
 すには？」の質問、それぞれ
 の食生活、調理方法の交流な
 どが行われました。

三年前の班会で健康づくり
 には歩くことが大切だと知り
 それ以来雪の時期や雨の日を
 除いて午後8時に公民館前に
 集合し、毎回数人で約40分
 らい歩いているとのこと。
 今回の「血管年齢チェック」
 では、それぞれの結果が出る
 度に大きな笑い声が出ます。
 「毎日歩いているのが良いの
 かも」、年齢が高めに出た方
 は、チェック冷え性気味なん
 です」等の会話。

6~7月 班づくり班会開催月間

健康チェック班会を 「体組成チェック」で身体の改善

6~7月は「班づくり班会開催月間」です。こ
 の二ヶ月間に各地で「班会」を開いて、血圧をは
 じめとし、体組成チェックなど各種の健康チェッ
 クを中心に健康づくりを広げようという運動です。
 生活習慣を改善し、明るいくらしづくりのため
 に生かせるヒントとして「班会メニュー」も用意
 しています。楽しくできるところから気軽に班会
 を開いてみましょう。毎月開かれている三班を紹
 介します。

「24時間蓄尿塩分チェック」に562人 平均10.19グラム

「生活習慣病」
 のなかで、塩分
 の摂りすぎが問
 題で、高血圧や
 胃がん等につな
 がると言われて
 います。その予
 防となる「減塩」
 のキッカケづく
 りにと「24時間
 蓄尿塩分チェッ
 ク」にとりくみ
 8年目となりま
 した。昨年暮れ
 から4月末ま
 で、各支部から
 562人が参加
 しました。

その結果、表のように、尿
 量などが基準値以内だった3
 87人の平均値は10.19gの
 摂取量でした。はじめた当初
 の3年間は11g以上でしたが、
 この間に1g以上減らすこと
 が出来ました。
 国が提唱している「健康日
 本21」では、当面10g未満
 を目標にしよう。と訴えてい
 ます。その10g未満を達成し
 ている人は198人(35%)
 と、四年連続半数の人でした。
 また医療生協の「8つの生
 活習慣」の中では、「低塩分・
 低脂肪のバランス良い食事
 で、塩分一日8g以下」を訴
 えています。実践されてい
 ます。

表 過去との比較

	参加者数	集計対象	尿量(cc)	塩分量(g)
01年度	230	183	1760	11.28
02年度	345	249	1739	11.27
03年度	468	347	1757	11.36
04年度	563	388	1701	10.93
05年度	504	338	1715	10.35
06年度	539	355	1524	10.16
07年度	555	371	1645	10.60
08年度	562	387	1616	10.19

お口の健康づくり

2009年度 歯の保健大学開校

「自分のお口の中に何本の
 歯があるかご存知ですか？お
 口の健康づくりは、誰でもす
 ぐ取り組めます。
 ぜひ、この四つの講座を受
 講して明日からの生活の中
 に活かしましょう。」

内容
 1 歯ブラシの効果的なやり
 方について 2 口の健康と
 全身の健康の関わり 3 虫
 歯と歯周病のお話 4 利根
 歯科診療所の院内見学 診
 療と技工等を学びます。そし
 て、卒業された方には、「歯
 の保健委員」としての認定書
 (修了書)を発行致します。

日程 6月24日
 7月1・8・15日
 毎週水曜日 全4回

時間 午後7時~9時
会場 利根歯科診療所
受講費 2000円
申し込み 6月20日
連絡 申込み先
 24941(利根歯科診療所)

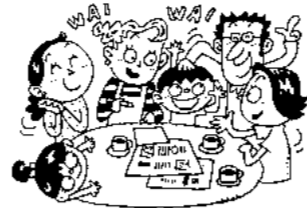


一日のカロリーを自身で計算

あぜ道 医療事業、福祉事
 業を行う生協の全国
 連帯組織として、新
 たな「全国連合会」
 設立に向け準備が進んでいる。
 5月の医療部会総会では、来
 年7月設立総会を目差し様々
 な議論がされた。2009年
 度医療部会方針では、「3つの
 あい(出会い・ふれあい・支
 えあい)」で生協をいのちの
 分野に活かす大運動にとりく
 むと呼びかけている。生協
 法改正に伴い、総代会は今年
 から6月開催となる。医師体
 制からくるかかりにくさや経
 営的困難、新病院建設の課題
 などを抱えての新たな出発と
 なる。「地域から健康をつく
 る 医療生協という挑戦」白
 野秀逸著 新日本出版社)と
 いう本が出版された。利根保
 健生協組合員への聞き取り調
 査をもとにした、「協同的学
 習活動」や「協同的人間関係
 の形成」についても論じられ
 ている。一九五四年の発足以
 来利根保健生協が目指したも
 の、地域で果たしてきた役
 割、その中で培ってきた宝を
 再確認し、次へのエネルギー
 にする時だ。困難を乗り越え
 る鍵は一人ひとりの組合員、
 地域の人々の思いを寄せ合う
 こと。3つのあいの輪を思い
 切り広げ、楽しさと喜びの波
 をつくり出す。6月7月は「支
 部づくり、班づくり、班会開
 催月間」だ。一人ひとりの活
 動を支え、班を基礎に思いを
 かたちにかえる要は支部だ。
 支部活動の飛躍をばねに、生
 協との出会いを待っている
 人々と「3つのあい」の大運
 動にとりくもう。(原田)

2008年度のまとめ

この1年間にみんなでやってきた主な活動を紹介します。



保健組織活動

08年度は「新病院建設」や新たにとりくむ「利根西部総合的拠点づくり」に向け、理事会と支部役員が力を合わせ支部活動の活性化をはかり、組合員と職員の共同した運動を強め、組織強化四課題の目標達成をめざしとりくんできました。

組織活動四課題を中心にした活動
組合員ふやし 目標 500世帯 純増目標 100世帯
役員員の奮闘により新加入は519世帯で目標を達成。脱退は422世帯で純増は98世帯でした。

出資金増強 目標 1億円 全ての支部で増資世帯30%以上
目標1億円に対し6,870万円でした。出資金総額は12億636万円、一組合員の平均出資額は4万6,088円になりました。

出資世帯割合は前年を若干上回る22.9%で、新加入も含めた実出資者数は6,004世帯で前年より139世帯多い協力を得ました。

班会開催 目標1,000回 指標班120班以上
213班で延べ712回の班会を開催。内容の特徴は「転倒予防」等の体操と併せて、体脂肪率や内臓脂肪レベル、基礎代謝量、脚部筋肉量など体全体が総合的に測定できる「体組成測定」が好評でした。

活動の担い手づくり
医療部会の「通信教育」は、生協全体で183人、組合員は68人が受講しました。
第32回保健組織活動交流会は、237人の組合員が参加しました。第5回「歯の保健委員交流会」は41人の参加でした。
認知症サポーター養成は、2カ所で開催し65人のサポーターが誕生しました。

災害医療の取り組み
DMAT(災害派遣医療チーム)が1組増え2チームとなりました。また、多くの職員が参加し院内での災害訓練も行いました。



社会保障・平和活動

後期高齢者医療制度での減免制度の拡充や、資格証明書発行の取りやめ等について、7月に利根沼田地域の自治体と懇談を行いました。

2月の「虹のバレンタイン行動」では、チョコと社会保障改善カードを2300セット配布しました。

第24回「5.3憲法集会」には、利根沼田から約130人が参加。全県で約1800人が集まり、憲法を守ることや平和への関心の高さが示されました。

「利根沼田九条の会4周年のつどい」には103人が参加し、記念講演や地域の活動報告が行われました。

「国民平和行進」は、核兵器廃絶と平和を訴えて約200人が行進。8月の「原水爆禁止世界大会広島集会」は代表5人が参加しました。



医療・介護活動

利根中央病院
内科医師削減に伴い、午後の内科系救急外来の休止や診療縮小など、皆様に大変ご迷惑をおかけしました。これら問題解決のためにも医師確保は引き続き重要な課題です。

安全なきめ細かい医療と切れ目のない医療・療養の実施を図る課題
「7:1」看護の維持・継続ができました。安全な夜勤看護実施のため三人夜勤二交代制を一部の病棟で導入しました。
NST(栄養サポートチーム)や緩和ケアチーム等の「チーム医療」の活動が活発に行われ、日常診療の中に定着し高い評価を受けています。

がん診療と生活習慣病診療の強化の課題
がん診療の専従者を配置し、各種事業が前進しました。「外来化学療法室」を設置し、より安全な化学療法が外来で行えるようになりました。

臨床研修指定病院強化の取り組み
2年目の研修医3名が臨床研修を修了。併せて1年目の研修医3名の研修も順調に進んでいます。
2009年度の研修医4名を受け入れました。

人材確保養成の課題
医師・看護師を中心とした人材確保養成のために「人材確保室」を新たに設置しました。

災害医療の取り組み
DMAT(災害派遣医療チーム)が1組増え2チームとなりました。また、多くの職員が参加し院内での災害訓練も行いました。

利根歯科診療所
「安心・安全・信頼」を基本に、患者個々の様々な治療要求や思いに応えるよう努力しました。
職員一人一人が「医療生協人」として成長できるよう、組織活動に積極的に参加しました。
歯磨き推進委員や診療所組織委員との定期的な話し合いなど、組合員の「出資・利用・運営」への参加をすすめました。
単独型歯科医師臨床研修施設として認定され、研修医1名を受け入れました。

片品診療所
医科では、臨時往診等に積極的に対応しました。診療所利用委員会を隔月に開催し、利用促進や施設内点検、ボランティア学校を開催しました。

とね在宅総合センター
介護老人保健施設とね リハビリテーション充実のため担当ケアワーカーの配置や、「老健とね通信」を発行し、サービスの様子や行事、ボランティアの案内等を発信。また、「介護教室」や「認知症サポーター養成講座」を開催しました。
とね訪問看護ステーション 24時間対応で夜間・休日は電話対応し訪問を行いました。

とねホームヘルプステーション 5月から日曜・祝祭日の事業を開始しました。
居宅介護支援事業所 新規相談受付増加のため、「案内」を作成し入院患者への配布など広報を強化しました。
とね診療所 都築先生の術後予約外来と定期訪問診療で患者数は倍化しました。
精神科デイケア「ふれあいの輪」 土曜日のデイケアや休みが続く時は臨時デイケアを開所しました。



2009年度スローガン

みんなで今後1年間にすすめる主な内容を紹介します。

医師減員のなか地域住民の医療を守るために、組合員・役職員が一丸となって医師確保にとりくもう。
保健大学や文化・レクリエーションなどの組合員要求に応える活動を通じて、仲間づくり担い手づくりにとりくみ支部活動の活性化をすすめよう。
困難な時こそ組合員と職員との連携をより強め、協同の力で「新病院建設」と「利根西部への総合拠点づくり」をすすめよう。
地域住民の力を結集して後期高齢者医療制度を廃止し、社会保障費削減政策の転換を求める運動をすすめよう。
利用制限がねらいの新たな認定制度の基準を見直し、利用しやすい介護保険制度をつくりあげる運動をすすめよう。
改憲の動きが強まっている今こそ地域に共同の輪を広げ、平和憲法を守り生活に活かす運動をすすめよう。



保健組織活動

1 支部活動の活性化をはかり安心して住めるまちづくりの推進
支部活動の活性化
支部運営委員の補充強化。各支部で年間2つ程度の独自活動の企画。支部ニュースの発行。地域の助け合い活動など1支部1事業の推進。

2 組織活動四課題を中心にした活動
組合員ふやし
目標は500世帯。純増は1支部5世帯以上をめざし100世帯。
出資金増強
「新病院建設」や「利根西部の総合拠点づくり」を成功させる土台として目標は1億円。
全ての支部で組合員の30%以上が参加する増資活動。

班会開催 目標800回 指標班100班以上
班の独自開催はもちろん、支部やブロックでの合同班会の開催。「セラバンド」や「転倒予防」など健康体操の普及。
認知症予防に向けて「記憶力増進班会」の普及。
活動の担い手づくり
医療部会の通信教育受講は、各支部10人以上をめざす。
支部と歯科診療所、「歯磨き推進委員会」が連携して「歯の保健大学」を開催し、班会に活かす。
「保健大学」や「ころぼん体操」等をはじめ各種の健康づくりインストラクターの養成。
認知症サポーターの養成や「介護スクール」の企画。



社会保障・平和活動

社会保障、医療制度の改憲に反対し、特に「後期高齢者医療制度」の廃止をめざした運動の推進。
医師削減や救急医療等を地域的な共同問題として広げ改善をすすめる活動の推進。
地域の諸団体と連携し、「いのちの山河～日本の青空」の上映活動の推進。

医療・介護活動

利根中央病院
内科医師削減に伴い困難年となりますが、「地域医療を守る」「患者を守る」「職員を守る」「病院経営を守る」を柱に利根中央診療所設立の精神を引き継ぐ活動を展開します。

がん・脳卒中・心筋梗塞等の早期発見・治療とともに検診・予防活動の強化。
高血圧症・糖尿病・運動器疾患等の定期受診者の療養支援の活動強化。
急性期疾患の治療強化とともに、リハビリテーションの重視。
高齢者や生活困窮者、様々な困難を抱えた患者を支える医療活動の展開。
チーム医療、各科の連携強化をはかり、患者参加による患者中心の医療活動。



利根歯科診療所
「治療費対応」のわかりやすさを軸に、引き続き「安心・安全・信頼」の医療活動の展開。
「歯の健康づくり」に役立つ歯科診療所づくりの推進。
利根西部夢プランの中で、新たな事業展開の準備。
単独型歯科医師臨床研修施設として研修医受け入れの成功。

片品診療所
医科は、毎日診療ができる体制の確保と慢性疾患患者対応の「患者情報カード」の作成。
歯科は、患者向けパンフ作成や中断患者への連絡等でより受診しやすい診療所づくりの推進。

とね在宅総合センター
介護老人保健施設とね「老健とね通信」の発行や「介護教室」の整備等と合わせ、「認知症」「リハビリ」等でのサービスの質の向上。
とね訪問看護ステーション 呼吸器疾患やがん終末期の患者が安心して在宅療養できる生活応援のため、看護の質や技術の向上。
とねホームヘルプステーション ニーズにあったサービス体制の確保と、安心と満足できる質の高いヘルプステーションの確立。
居宅介護支援事業所 支援センターや他の病院・施設などとの連携強化。
とね診療所 診療所機能を強化。
精神科デイケア「ふれあいの輪」 送迎サービス実施やデイ・ナイトケア、思春期デイケアなどの検討。

おことわり
紙面の都合上「なかまの作品」と「今月の料理」はお休みします

4月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町11	小林 久子	7	健康の日
	材木町1	小野 のぶ	4	お花見会
	材木町2	大谷 好子	3	お花見会
	西原町11-1	得能 淑子	5	お花見会
	上原町6-2	村田 定雄	3	お花見会
	上原町7-4	武井 剛男	4	お花見会
	上原町9-1	星野 栄子	3	お花見会
	上原町9-2	星野 フジ子	4	お花見会
	上原町9-2	金子 くら	5	お花見会
沼田西	橋名町1-2	戸部 大吉	4	お花見会
	橋名町8-1	宮内 はつ枝	4	お花見会
	橋名町6	竹村 健一	3	健康の日
沼田南	馬場半次郎	橋本 次郎	4	健康の日
	橋本 次郎	橋本 次郎	4	健康の日
沼田北	高橋町原田	鈴木 修	10	お花見会
	上久屋町馬場	橋田 沢雄	4	健康の日
	下久屋町原	星野 サヨ子	3	健康の日
沼田南	戸部野町1	星野 早苗	10	お花見会
	上野町町下	星野 亮明	3	健康の日
	上野町町上	阿部 新一	4	健康の日
	上野町町下	田村 八郎	4	健康の日
薄根	磯田同班	金子 幸子	4	健康の日
	白岩同班	野村 幸恵	4	健康の日
	下井土同班	野村 幸恵	4	健康の日
	下井土同班	野村 幸恵	4	健康の日
川田	下川町町中	茂木 志子	4	健康の日
	下川町町中	生方志子	5	健康の日
白沢	尾上	角田 梅子	7	健康の日
	高戸谷同班	加藤 真実	12	健康の日
片品	菅沼同班	大竹 敬彦	5	健康の日
	菅沼同班	小林 梅子	6	健康の日
川場	中野同班	戸丸 英子	7	健康の日
	下野同班	山田 八重子	7	健康の日
月夜野東	下野同班	佐藤 典	4	健康の日
	後野同班	渡谷 典子	4	健康の日
	真庭同班	真庭 利治	5	健康の日
	上野同班	真庭 利治	3	健康の日
	上野同班	真庭 利治	3	健康の日
新治	須川二河原	田村 照代	5	健康の日
	須川坂下	阿部 由子	11	健康の日
	須川上	梅沢 貞子	4	健康の日
	須川中	見城 絹子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
沼和東	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
沼和南	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
高尾	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
藤原・他	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上	見城 光子	3	健康の日
	須川下	見城 光子	3	健康の日
	須川上</			

医療相談室

小さな子の虫歯予防
乳幼児期のケアが大事



利根歯科診療所
歯科衛生士
林 里美

6月4日は「虫歯予防デー」、以後一週間は「歯の衛生週間」です。虫歯の始まりは？ 予防の方法は？ 今回は、小さなお子さんの虫歯予防とお手入れについてお話しします。

虫歯菌はどこからくるの？

虫歯は「虫歯菌による感染」が原因です。この菌が口の中で繁殖すると、虫歯ができてきます。虫歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいませんが、菌はどこからくるのでしょうか？

家族みんなの予防が大切

では、かわいいお子さんとのスキンシップが出来なくなってしまうのでしょうか？ そんなことはありません。まず、最も感染しやすいといわれている1歳半頃から3歳位の間

いつからどんなお手入れが必要？

6ヶ月～1歳頃 個人差はありますが、生後5、6ヶ月頃から歯が生え始めます。歯が生え出したら歯磨きが必要です。お母さんは仕上げ磨き用のヘッドの小さなブラシを使用しましょう。

せせせ

健康のため運動も兼ねて

昭和村川額 藤井 愛作さん



支部から声がかかり、総代の役を引き受けて六期目になる藤井さんは、20年ほど前に脳血栓で入院した経験があるものの、健康のために運動も兼ねて「利根の保健」を配って14年。「今は健康だよ」と元気に話しています。

に積極的にとりくんだ藤井さん。旅行が好きで、テレビを

観ていて興味のある所には、すぐに自分で運転して出かけることもある行動派です。病院の利用委員としても活躍中で、「内科の先生が減ってしまっただけで、一日も早く元の体制に戻って、新病院の建設にとりかかってほしい」と話しています。



おやつは回数を決めて

少し行動範囲が広がってくると、お菓子を家で制限していても、よそで買って食べてしまうという話もよく聞きます。甘いものは、絶対ダメというところはありませんが、一日のうち何回も口にすると虫歯がでやすい状況になります。おやつは回数を決めて、タラタラ食べたりしないことが重要です。

甘味嗜好にならないうちに

1歳を過ぎたら哺乳瓶は卒業しましょう。哺乳瓶にジュ

「スルメを入れて飲ませるのは避けて欲しいものです。子供のおやつは補食です。『おやつ』は「お菓子」ではありません。早くから甘い味に慣れさせてしまっても甘味嗜好になってしまいますので、なるべく自然の甘味や素材の味を味わえるように心がけたいものです。

フッ素で虫歯予防

フッ素の応用には2通りあります。

家庭でフッ素配合の製品を使用してケアすることです。家庭で使用できるものは低濃度ですが、エナメル質の再石灰化を促進する働きがあります。毎日使用することで効果がみられます。



定期的な検診

最近では育児雑誌やインターネット等で様々な情報を得ることも出来ませんが、その通りにいかないことや、かえって不安になることもあると思います。利根歯科診療所には、子育て中の歯科医師や歯科衛生士がたくさんいます。皆さんの役に立てる事も多いと思いますのでぜひ検診にご利用ください。

子ども「歯の保健教室」開催します！



日時... 7月4日(土) 午後1時20分~
場所... 利根歯科診療所
対象... 小学生
参加費... 500円
参加希望・お問い合わせは、利根歯科診療所 (24-9418)まで

人間ドック 毎週土曜日可能に！

お仕事で平日休みがとれない方はぜひ、ご利用ください。お問い合わせは、健康管理科 (22-4321 内線214)まで

Advertisement for 'Sukusuku Enjium' featuring photos of children and text about a contest. Includes contact information for the contest and details about the product.