健康一口メモ

「ストップ・ザ・歯周病」

チェルトの森歯科診療所　院長
笹島ちさと

成人が歯を喪失する一番の原因には歯周病が挙げられ、加齢とともに悪化することが多く、40歳以降急速に歯が失われていきます。初期には自覚症状が現れにくく、気付かないうちに歯肉は赤く腫れ出血しやすくなり、次第に歯間ポケットが形成され膿が出たり、口臭が気になるようになります。さらに進行すると歯周組織の破壊による歯の動揺が生じ、ついには歯が喪失してしまいます。

歯周病を放置して特に問題となるのは、口の中の細菌が血管を通して全身に広がり、虚血性心疾患、脳卒中など、全身に悪影響を及ぼすことがあることです。また、大きな手術をしたり、寝たきりになったときには、歯磨きを怠りがちになり、それまで症状がなかった歯周病が勢いを増し、歯肉が腫れたり、痛みが出ることがあります。

このようなことにならないためにも、歯周病予防の基本はプラークコントロール（歯ブラシや歯間ブラシを用いて歯と歯ぐきの境目にある歯垢を取り除くこと）であり、1本1本の歯をていねいに隅々まで歯磨きすることが大事です。

しかし、歯周病の効果的な磨き方には、簡単に短時間で行える方法は存在しません。定期的な健診と毎日のブラッシングの徹底をお勧めします。

全員集合

むし歯のない子

虫歯を早く治してメダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

㊐健康推進課　☎22－1362

今回の3歳6カ月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

梅本　和成くん（福岡蔵本）	髙橋　瑞樹くん（西益岡町）
大野　和樹くん（郡山）	武江　百花ちゃん（旭町）
川田　拓磨くん（大鳳沢三沢）	蛸島　静華ちゃん（十王堂北）
木村　龍宜くん（郡山）	三浦　果純ちゃん（銚子ケ森）
佐久間恵大くん（城南）	山家　義揮くん（城南）
佐竹　宏介くん（福岡蔵本）	渡部　晴斗くん（鷹巣）
志村　舞ちゃん（福岡深谷）	佐藤　遥ちゃん（田町）
袖川　翔平くん（郡山）	佐藤　諒くん（田町）
髙子　夕海ちゃん（福岡長袋）	大川口伊織くん（福岡八宮）

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

エネルギー614kcal／たんぱく質26.4g／塩分5.8g

けんちんうーめん

具だくさんで寒い季節にぴったりの一品です

材料（4人分）

うーめん	4わ	せり	80g
だいこん	120g	豚肩ロース	160g
にんじん	120g	みそ	小さじ4
ごぼう	120g	しょうゆ	小さじ4
たけのこ	120g	酒	大さじ4
卵	2個	油	大さじ2
白菜	100g	だし汁	6カップ
長ねぎ	1本	ショウガのしぼり汁	適量
しめじ	1/2パック		

ヘルスメイト白石
佐藤万喜子さん（蔵本）

〈作り方〉

❶うーめんは固めにゆでる。

❷にんじん、だいこん、ごぼうはささがきにし、たけのこ、長ねぎは斜め切り、白菜、豚肉は短冊切り、しめじは石づきをとってほぐす。

❸卵はゆでて半分の花型に切る。

❹鍋に油を熱し豚肉を炒め、煮えにくい順に❷の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。具が軟らかくなったら調味料を入れ、3㎝くらいに切ったせりを入れ、ショウガのしぼり汁を入れて火を止める。

❺❶を器に盛り、その上から❹をかけ、❸を盛る。

㊐健康推進課
☎22－1362

くらしのヒント

Do you know? 知ってる？

「交通事故詐欺の被害急増」

～電話による新たな手口にご注意～

㊐いきいきプラザ消費生活相談室
☎22－0783（おなやみ）
（相談日　月・水・金9時～16時）

長引く景気低迷で、さまざまな悪質商法が幅をきかせているようですが、最近特に聞く「交通事故詐欺」について事例を挙げてみましょう。

■事例1　昼ちょっと過ぎに、かかってきた電話に出ると、泣いたり、助けを求める声が聞こえてきました。思わず、「○○ちゃん、どうしたの？」と自分の子どもの名前を呼び掛けると、相手が「○○さんの友達ですが、今、接触事故を起こしパニックになっているので代わって電話しています。○○ちゃんにけがはないのですが、相手方の奥さんが妊娠をしていて、流産してしまいました。しかも初めてのお子さんらしく、示談したいと言っています。すぐに200万円を××銀行の××支店に急いで振り込んでください」と口座を指定し、現金を振り込ませようとしました。しかし、子どもは運転免許を持っていませんでしたので、そのことを話すと「ガチャン」と電話が切れました。

今までにはこのように友人や先輩あるいは会社の同僚を装っていましたが、最近では警察、弁護士、泣き屋あるいは裁判所を装い、しかも個人情報を収集して電話をかけてきています。

■事例2　主婦が一番暇な時間帯の昼すぎに電話がきました。あわてた様子で「こちら○○警察の○○です。ご主人の××さんは××におつとめですよね。」『はい。』「××さんが出張先の△△市で事故を起こしました。ご主人はけがしませんでしたが、相手の車に同乗していた奥さんが破水してしまいました。初めてのお子さんで大変ショックを受けています。弁護士が来ましたので代わります」と言って代わり「こちらは交通裁判したくないので、和解金500万円を××銀行××支店にすぐ振り込んでください。」と言われました。頭の中は真っ白になり、どうしたら良いのかパニック状態になりました。しかし、良く考えてみると夫は今朝から東京へ新幹線で出張していました。そのことを話すと電話は切れてしまいました。

このように事前に個人情報を調べてかけるのが、新手の詐欺です。

〈被害にあわないためには〉

※絶対にお金を振り込まない

※本人や家族に連絡し、安否を確認する

※警察に届ける

―― 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して ――

公立刈田綜合病院紹介

㊐公立刈田綜合病院　☎25-2145

⑩放射線部のご紹介

■最新鋭機器の導入【CT、MRI、RI（核医学）、CR（Computed Radiography）】による医療の質の向上

平成14年5月の「新病院」新築移転によって、放射線部に上記した最新鋭機器が導入され、仙台圏の大きな病院と同等かそれ以上の精密検査が可能になりました。

さらに昨年4月より放射線部長として田澤医師が着任し、読影診断が速やかに行われるようになり、診療の効率アップにつながっています（撮影した画像は全てデジタル画像としてサーバーに保有され、各診療科の医師が診察室や病棟などのPCで画像閲覧が可能となりました）。

また、放射線部の役割は院内にとどまらず、地域の開業医の先生方からの検査依頼に対応するなど、地域医療の一端も担っています。

◀田澤放射線部長（前列左端）以下、放射線部スタッフの皆さん