健康ガイド

Health Care Digest

すこやか生活習慣

むし歯予防週間のお話

6月4日は『むし歯予防デー』です。このむし歯予防デーの歴史は古く1928年にさかのぼります。1958年には当時の厚生省により、6月4日からの1週間が『むし歯予防週間』とされ、むし歯予防に関する取り組みが行われています。

「たかが歯1本」と思いがちですが、奥歯が1本なくなっただけで噛む力は約35%低下すると言われています。

厚生労働省では「80歳で20本の歯を残そう!」という8020（ハチマルニイマル）運動を進めています。むし歯や歯周病（しゅうびょう）（いわゆる歯槽膿漏（しそうのうろう）など）を予防し、家族みんなで歯を大切にして健康で明るい毎日を送りましょう。

市ではこの週間に合わせて、6月8日（日）に『歯の健康フェスティバル』を実施します。ぜひ、この機会に家族で参加ください。

～歯の健康を守るには～

- 規則正しい食生活を心がけ、糖分の入った飲み物・食べ物をだらだらと口にすることのないようにしましょう。
- フッ素が入っている食品（お茶・海産物・野菜など）やキシリトールなどの代用甘味料を上手に利用しましょう。
- 歯につきにくい野菜や歯ごたえのある物などバランスの良い食べ物をよくかみ、唾液をたくさん出しましょう。
- 強い歯を作るためにはフッ素を使うことが効果的です。塗布・うがい・フッ素入り歯みがき剤の使用などがありますから、専門家に相談しましょう。
- 食後の歯みがきをきちんとしましょう。お子さんは、小学校低学年までは大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

子育て支援

子育て支援センター事業

①**みんなであそぼう**　年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳（歩行完了）～3歳の幼児と保護者
9～12ヵ月児（平成19年7月～10月生まれ）

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋・プール用紙パンツ
＊飲み物（ジュース不可）は各自でご用意ください。

		9~12ヵ月児(10組)	1歳児（15組）	2~3歳児（15組）	親子講習 1~3歳児(20組)	時間
南青木保育所	7月	8日（火）手あそび うたあそび	23日（水）29日（火）水あそび・プールあそび（水あそびの玩具を作ろう）	24日（木）30日（水）水あそび・プールあそび（水あそびの玩具を作ろう）	4日（金）七夕飾りを作ろう	9:30～11:00
戸塚西保育所		8日（火）手あそび うたあそび	23日（水）29日（火）水あそび・プールあそび（水あそびの玩具を作ろう）	24日（木）30日（水）水あそび・プールあそび（水あそびの玩具を作ろう）	4日（金）七夕飾りを作ろう	

●参加申し込みは1ヵ月1回となります。

＊申し込み・問い合わせ…子育て支援センター
南青木保育所☎251-7249
戸塚西保育所☎298-4952
（受付時間　月～金曜日13:00～16:00
受付開始　6月5日（木）から）

②**園庭開放**は6月2日（月）・11日（水）・26日（木）です。
7月2日（水）3日（木）15日（火）16日（水）です。
申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。
時間…9:30～11:00（受付9:30～10:00）

③**育児相談**
日時…毎週月～金曜日　13:00～16:00
場所…南青木保育所☎251-7261
戸塚西保育所☎295-0930

※次の場所でも実施しています。詳細は問い合わせください。
●川口駅前保育園地域子育て支援センター（川口1-1-1）☎222-6011
●川口こども園（安行領根岸1291）☎286-0069
●キッズプラザアスク東川口保育園（戸塚4-21-1）☎298-0083

健康アドバイス

「声のかすれ」

川口市立医療センター
耳鼻咽喉科　副部長
熊　谷　正　樹

嗄声（させい）という言葉は声のかすれを意味する言葉で、一口に嗄声と言ってもいろいろな種類があります。ガラガラ声を呈する粗造型、声に力が入らない無力型・気息型、そして力んでいるような努力型などで、その原因となる病気もさまざまです。

声は声帯と呼ばれる場所から生じます。声帯はちょうど“のどぼとけ”の位置で左右に一対あり、これが閉じて震えることによって声が生まれます。この声帯にポリープや腫瘍が生じると、声帯はうまく振動することができないため嗄声が生じます。

また左右のどちらかの声帯が動きづらくなり、うまく閉じなくなると声に力が入らなくなります。これは声帯の麻痺と呼ばれ、声帯を動かす神経の異常により生じることが多いようです。例えば甲状腺と呼ばれるホルモンを作る臓器に腫瘍が発生したり、大動脈という心臓に近い大きな血管に動脈瘤（血管のこぶ）が生じたりすると、この神経を傷つけることがあります。肺や縦隔と呼ばれる胸の臓器に腫瘍ができても、同様の症状が現れることがあります。

また、脳梗塞や脳腫瘍などの中枢疾患でも嗄声が生じることがよくあります。声のかすれは喉の病気で生じることが多いのは間違いありませんが、胸や甲状腺、中枢の疾患でも生じることがあります。風邪もひいていないのに嗄声が続くようであれば、念のため耳鼻科で診察を受けてください。