

安全運転お願いします

太田名部子供会で看板設置

子どもたちの通学時の安全を願う、太田名部子供会（大上多美子会長）は8月26日、県道岩泉―普代―平井賀線沿いの通学路に、子どもたちが書いた「通学路注意」の立て看板を設置しました。

看板は普代防潮堤から普代浜トネルの間の4カ所に設置。雨の降る中、子供会のお父さん方5人が、杭を打ち込み、高さや向きを確認しながら作業しました。

太田和志さん（45歳）は「ここは歩道がないので、通学時の事故が心配です。特に雪が降る冬場は危険です。子どもにも気を付けるように言っています。皆さんも安全運転をお願いします」と話していました。



入院中やリハビリ中のつらい体験談を話してくれた下道茂子さん

「これがわたしの人生」

下道さんが語りべ室で体験談

村国保医科診療所（工藤正一郎所長）主催の「健康語りべ室」が8月18日、同診療所内のオアシスホールで開かれ、約20人が参加しました。

1回目の語りべは37歳の時、突然くも膜下出血で倒れた下道茂子さん（44歳Ⅱ上区）。下道さんは「入院中は布団をかぶって、元の体に戻りたいと何度も、何度も亡き父に願って泣きました。でも、主人や家族の励ましに支えられ、次第に前向きになり『これがわたしの人生なんだもの』とリハビリに励みました」と胸の内を話し、「不幸はある日突然やってきます。皆さんも多項目検診などを受け、自分が健康であることを大切に思ってください」と訴えました。



雨の降る中、子どもたちの安全を願う看板を設置するお父さん方

歯周病（歯槽膿漏）は体の状態が悪くなると発症したり悪化しやすくなります。これは体の免疫システムと関係があります。免疫力を上げて病気に負けない口や体をつくるには日ごろどんなことに気を付けなければならないのでしょうか。

歯周病と免疫力の関係

歯周病はブラク（歯垢）にすむ細菌を減らすことが大切ですが、たとえ細菌の量が変わらなくても免疫力が下がってしまふと歯周病になりやすくなります。つまり、細菌と免疫のバランスが崩れたときに発症しやすいということです。

疲れたり、栄養バランスが崩れたり、また、糖尿病など全身の病気によって免疫力が下がっているときは、歯周病が悪化しやすく、治療を受けても治りにくいといえます。

免疫力を上げるには

免疫力を上げるためには、規則正しい生活をするのが基本となります。ストレスを避けたり、リラックスできる

免疫の力で歯周病を防ごう



時間をつくったり、適度な運動をするのもいいようです。それから、もちろん食事も大切になってきます。中でも野菜や果物を豊富に取ることが第一のポイントです。それが色がとりどりであれば、それだけ栄養の種類も豊富と思っていただいいでしょう。いろいろな野菜や果物を積極的に食事に取り入れると良いと思います。

タンパク質も大切です

それからもう一つ、タンパク質を取ることも免疫力を上げる上で大切です。お魚や脂肪分の少ないお肉もある程度、食事の中に取り入れていきましょう。特に女性の方で野菜や果物中心のダイエットをしている方は、タンパク質が不足しがちなので気を付けましょう。

食事は毎日続くものです。口の中をいつもきれいにしておいしく毎日いただきたいものです。健康を保つていつまでも元気で生活できるように頑張らしましょう。

歯科衛生士 森田信子

※次回は医科診療所です。