

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



1月25日(木)に泗水会場、1月26日(金)に菊池会場、1月31日(水)に旭志会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介いたします。(敬称略)

泗水会場

- 平田霞海 (㊟ 富納)
- 荒木龍之 (㊟ 福本二)
- 内田隼輝 (㊟ 永)
- 近藤芽依 (㊟ 朝日団地)
- 矢野珠理 (㊟ 田島一)
- 高木悠葵 (㊟ 上住吉)
- 平島亮哉 (㊟ 南住吉)
- 佐々木力翔 (㊟ 村吉)
- 磯田慧斗 (㊟ 井戸方)
- 宮崎智明 (㊟ 久米一)
- 古庄紗々香 (㊟ 富の原東)
- 上田時生 (㊟ 田島団地)
- 工藤佐保 (㊟ 田島団地)

菊池会場

- 前田萌花 (㊟ 中町)
- 松永姫李 (㊟ 高野瀬)
- 小川 竜 (㊟ 袈裟尾)
- 大山克樹 (㊟ 遊蛇口)
- 大野桃香 (㊟ 下木庭)
- 富田夏希 (㊟ 北宮)
- 中川 蘭 (㊟ 上西寺)
- 佐藤美紗 (㊟ 花房台)
- 青本拓也 (㊟ 高野瀬)
- 徳永陽菜 (㊟ 遊蛇口)
- 榊嶋希寧 (㊟ 亘)
- 中田裕士 (㊟ 桜山七)
- 高橋太陽 (㊟ 富の原西)
- 木山凜琉 (㊟ 梶迫)
- 高松剣心 (㊟ 砂田西団地)

旭志会場

- 中川恭輔 (㊟ あさひが丘住宅)
- 河内大貴 (㊟ 川上)
- 高宗秀馬 (㊟ 妻越)
- 吉野稜大 (㊟ 伊萩)
- 芹川瑛州 (㊟ あさひが丘住宅)
- 田中萌望 (㊟ 妻越)
- 三池晃輝 (㊟ あさひが丘住宅)
- 田中夢叶 (㊟ 小原)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

軽度の骨粗しょう症の症状

- 立ち上がる時などに背中や腰が痛む
- 重いものを持つと背中や腰が痛む
- 背中や腰が曲がってくる
- 身長が縮んでくる

重度の骨粗しょう症の症状

- 背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう
- 転んだだけで骨折する
- 背中や腰曲がりかひどくなる
- 身長が縮みがかなり目立つ

●食事
日本人の食事で唯一不足しているのがカルシウムです。そこで、まず第一にカルシウムを多く取るように心がけましょう。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれています。カルシウムは体に吸収されにくい栄養素ですが、良質のたんぱく質やビタミンD(青魚や干しいたけなど)を多く含む食品と一緒に取ると、吸収がよくなります。1日に600mg、できれば800mgは摂取したいものです。

●運動
取ったカルシウムを充分利用し、骨に沈着させるために大切なのは運動です。適度な運動で骨が刺激されると、体内に入

予防の3原則は「食事・運動・日光浴」

たカルシウムが有効に使われ、骨量が増えることが分かっています。

●日光浴
カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が日光の紫外線を浴びることで作られます。よって日光浴は骨粗しょう症の予防にとって大切です。しかし、赤く日焼けするほど浴びる必要はありません。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度の日光浴で十分です。窓越しの日光浴ではなく、外に出て自然に日光にあたるのが効果的です。

カルシウムの含有量

●牛乳1本(200ml) 220mg	●ヨーグルト100g 120mg
●チンゲン菜小1株 80mg	●木綿豆腐1/4丁 90mg
●ししゃも50g(2~3尾) 175mg	●小松菜1/4束 136mg

毎日コツコツとポイント

骨粗しょう症は、かかってから治すのでは大変です。骨粗しょう症にならないように例えは、

- 1日3食取る(極端なダイエットをしない)
- インスタント食品や加工食品を取りすぎない
- 塩分・糖分・カフェインを取り過ぎない
- たばこは吸わない
- アルコールは控えるにする
- 色々な種類のカルシウムやビタミンDなどを多く含む食材を組み合わせて食べる
- 無理のない範囲で体を動かすように意識する
- 天気の良い日にウォーキングなどを出てみる

などを出てみる

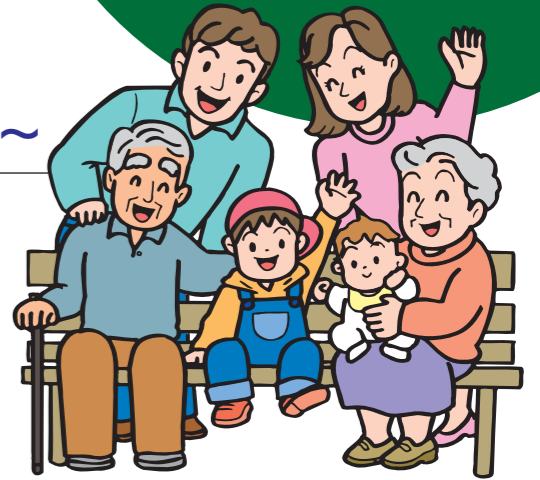
骨粗しょう症のおはなし

~丈夫な骨を目指して今日からコツコツと!~

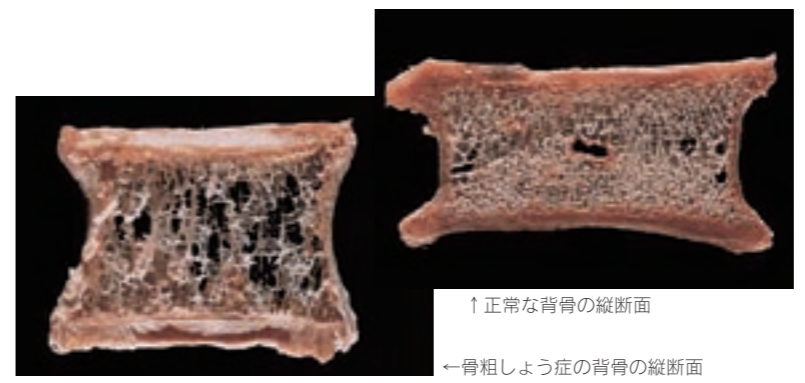
骨は体を支え、臓器を守るなどの大事な役割をしています。この骨が弱るとどんなことが起きるのでしょうか？

また、腰や背中が痛い、歳を取れば背中が曲がるのも老化現象の一つだと考えて、あきらめてはいないでしょうか？

骨を丈夫にする、つまり骨粗しょう症を予防することは、健康で活き活きと暮らしていくために大切なことの一つと言えます。今回は、「骨粗しょう症」について考えてみましょう。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25)1111



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減り、骨折を起しやすくなっている状態、もしくは骨折を起してしまつた状態のことを言います。

粗(そ)は「あらい」という意味で、鬆(しょう)は「す」もと読みます。つまり、大根に「す」が入つたように内部がスカスカ力であらくなった状態をさします。

原因と症状

●原因
骨粗しょう症になる要因として次のことが挙げられます。予防のために避けられる要因を改善していくことが大事です。

- 遺伝に関係するもの
- 瘦せ型、家族歴、閉経の時期
- 生活の仕方に関係するもの

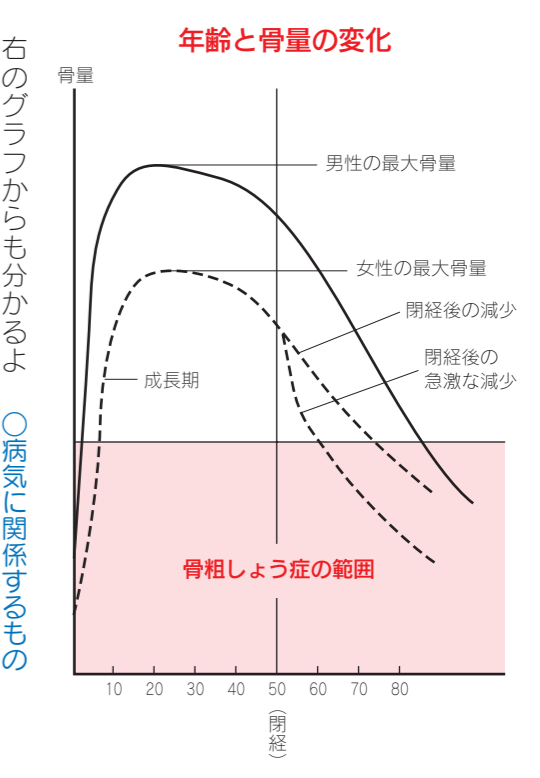
偏食、運動不足、アルコール・コーヒーの多飲、喫煙、日光照射不足

右のグラフからも分かるように、私たちの骨は18歳ごろをピークに、年を取るごとに少しずつ減っていきます。しかし、減り方には個人差があり、体質や生活の仕方が関係します。

●症状
骨粗しょう症の症状は、背中や腰の痛みから始まり、さらに進むと、背中や腰の激しい痛みで寝込んだり、ちよつと転んだだけで手首や足の付け根を骨折するようになったりします。

こつなると、背中の曲がり方もひどくなり、身長も縮みも目立つようになります。

背中や腰が痛むのは、背中や腰の骨(脊椎)の一部がスカスカになった結果、潰れてしまつてからです。ポキッと折れるだけが骨折ではなく、このように骨が潰れるのも骨折で、圧迫骨折と言います。この圧迫骨折によって背中が曲がったり、背が縮んだりします。



病気に関係するもの

胃切除、糖尿病、甲状腺機能亢進症など