

はぐくむ光のびる若芽

(164)

宝米 土屋洋子

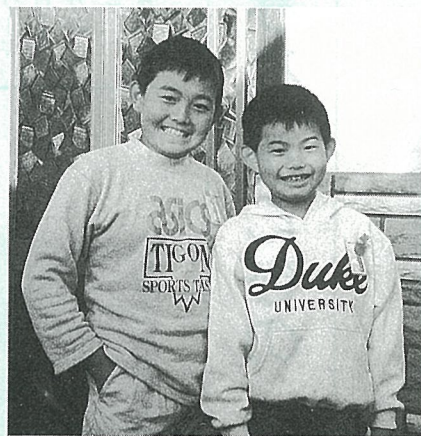
「おはよう、早くご飯を食べて、時間を見て仕度しなさいよ。私の大きな声で一日が始まります。わが家は米とネギ作りの専業農家で、両親・生意気盛りの男の子2人、私たち夫婦の6人家族です。」

小4の長男は、弟の面倒を良く見てくれ責任感があり頼もしい反面、神経質で繊細なAB型。少年野球に入っているのですがよつこの時間でも主人にキャッチボールをしても「フオークだ、スライダーだ」と、大騒ぎです。

小1の2男は、おしゃべり大好き、マイペースのB型。お兄ちゃんに影響されボールを屋根に投げては、自主トレーニングをしてほしい上手になり「3年生になったら野球部に入るんだ」と張り切っているお茶目な男の子です。

子育てが始まりあつと言つ間の10年。これと言つて大きな病気や怪我もありませんでした。扁桃腺による40度を越す発熱やひきつけ、夜泣き、子供が成長していく過程での反抗期等々その都度、不安になり子供を叱つたり、なだめたり、つい感情的になつてしま

育て！強い心と体



野球が好きな2人

てしたが、子供が親を必要とし、一緒に過ごす時間が短かい事、あとで後悔したくないと思ひ、今年には映画・キャンプ・ドライブ等、いろいろな体験を通し視野を広め、何にでも挑戦できるように時間を作つてきました。また、土日になるとわが家には、大勢の子供たちが集まります。野球、

自己嫌悪に陥る私に、主人は必ず「大丈夫だよ」と言つてくれます。その一言が私の心をとても楽にしてくれました。いつも冷静な目で助言してくれる主人に、とても感謝しています。昨年までは仕事優先で、夏休みの家族旅行がやつと

ファミコン、山登り、泥んこ遊び、遊びの中で我慢・自己主張・協調性を自然に学んでいると思います。どんな事も乗り越えられる「強い心と体」が育つよう、見守つていきたいと思ひます。

保健婦メモ

歯周病の予防

生涯を自分の歯で食べるためには歯周病の予防が大切です。6月号に続き、歯周病についてお知らせします。

●歯周病の原因

歯周病は歯を失う大きな原因となりますが、歯周病の原因は、「プラーク」(歯垢)です。これは、歯の表面につくネバネバした物質で、食べ物の中の糖分と口の中に普通でも存在する細菌により作られます。プラークの中の85〜90%を細菌が占め、まさに細菌のたまりのようなのです。歯と歯の間などに食べ物の

カスがたまること、細菌が住み着いて増殖し、プラークになり、歯の特定の部分につくことにより、炎症を引き起こします。これが歯周病の原因です。

プラークが固まって、石のようになったのが「歯石」です。歯石にならないうちに、プラークの段階でブラッシングにより取つてしまうことが大切です。

●歯周病の予防

ほとんどの歯周病は、プラークを取り除くためのいいねいなブラッシングにより、100%予防できます。また、程度が軽い歯周病であれば、ブラッシングにより治ります。ブラッシングを自分で毎日、根気よく続けていくことが必要です。

●ブラッシングの方法

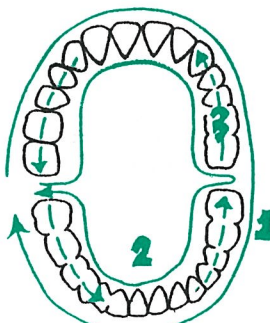
ブラッシングとは、単に歯を磨くことではなく、歯ぐきの汚れをとり、マッサージをすることも兼ねています。

- (1) 磨き残しはありませぬか。
- 自分の磨き方を再確認しましょう。汚れの落ちない部分の磨き方を歯



正しいブラッシングが、歯周病の最大の予防法。

ブラッシングの順序



- (3) 磨く順番を決める。
- ① 上歯の外側(唇側)
- ② 下歯の外側
- ③ 上歯の内側(舌側)
- ④ 下歯の内側
- ⑤ 上・下歯の上面
- ①〜⑤と順番に磨くと良いでしょう。

部分の磨き方を歯

- (4) 血が出て大丈夫！
- ブラッシングによる出血は、細菌により炎症を起した歯ぐきからの悪い血です。適度なブラッシングで出してしまひましょう。

難病相談 (予約制)

日時 12月25日(休)
内容 神経症状でお悩みの方や、パーキンソン病などのリハビリの場
場所・申込み 海匝保健所八日市場地域保健センター ☎01281