

6月から7月にかけて、全村の小中学校、保育所で歯科保健指導を行いました。

佐井村の歯科保健指導は、学年ごとにそれぞれの発達段階に合わせ、歯科の知識を実践を通じて学んでいきます。

この指導の目的は口や歯の健康、機能を保つことにより生涯にわたりおいしく食べることができ、健康な生活が送れるようにすることだと考えています。

保育所ではわかりやすいよう「4つのお約束」として教えています。

- ①たべたらすぐに、はをみがこう。
(そして、夜寝る前に磨くことが一番重要だと教えています。)
- ②のどがかわいたら、おみずをのもう。
- ③おやつはじかんをきめてたべよう。
- ④すききらいせず、なんでもよくかんでたべよう。

「4つのお約束」はやさしく書かれていますが予防の重要な要素を含んでいます。このお約束を習慣づけることによって、むし歯予防が実現され、さらには健康な体をつくる基礎になってくれればと思います。

さて、むし歯の予防で一番重要なことは何でしょうか？ それは、食習慣を中心とした生活習慣です。

むし歯の原因となる食べ物、飲み物をまったくとらないこともできないし、むし歯をつくる口の中の細菌を歯磨きですべて取り除くことも不可能です。また、フッ素のむし歯予防効果は、限定的です。

要はむし歯になる可能性のある状況をできるだけ作らないことです。

 病院だより

大間病院

内科医長 奥山 佐治

前立腺ってな～に

4月から大間病院に来ました、奥山佐治といます。これからよろしくお願いたします。

あまり聞いたことない方も多いと思われますが、前立腺とは男性だけにある臓器です。女性の方はあまり関係ないです。すみません。

位置としては膀胱の下にあり、尿道を取り囲んでいます。一部が直腸に接しているため、肛門から指を入れて直腸の壁越しに触れることができます。

前立腺の働きについては、まだわからないことが多くありますが、わかっている働きは、前立腺液を分泌することです。

前立腺液は、精液の一部となり、精子を保護することや、精子に栄養を与えるとともに、その運動機能を助ける役割を果たしています。

通常であれば大きさはちょうどクルミくら

いで、前立腺が大きくなった病気のことを前立腺肥大症と呼びます。鶏の卵くらいの大きさや場合によってはソフトボールくらいまで大きくなる方もいます。症状としては頻尿、残尿感、尿の勢いの低下などが見られますので、そのような症状がある場合は一度病院を受診してみてください。

治療法としては、内服薬や手術があります。手術といってもお腹を切って開けるものではなく、最近では内視鏡的に行う場合がほとんどですので、怖がらなくても大丈夫です。

また、前立腺は時に“がん”になることもあります。将来的には男性の“がん”の中で最も多くなるといわれています。まずは採血で調べてみるのが一般的で、検診でも調べていることも多いです。病院でも測れますのでお気軽にお尋ねください。