

愛犬と「雪中行進」に参加してみませんか

問 白瀬南極探検隊記念館 ☎38-3765



1月28日は白瀬隊と犬たちが南極探検で南緯80度05分に到達し「大和雪原」と名付けた日です。この記念すべき日に愛犬と一緒に雪中行進に参加しませんか。

- ▷日時 1月28日(日)・10:00～11:30
- ▷ルート 金浦公民館→浄蓮寺→南極公園
- ▷申込期限 12月22日(金)

参加条件

- ✓先着20頭程度
※1頭につき1人以上の大人が付くこと
- ✓確実に2.5kmを歩ける犬
- ✓伸縮リードは禁止、1.5m前後リードを使用できる方
- ✓参加中ドッグトレーナーに従うこと
- ✓チェック表を提出し、ドッグトレーナーの適正判断が必要となります
- ✓犬に関するトラブルは飼い主の責任となります

令和5年度にかほ市二十歳を祝う会

問 生涯学習課 ☎38-2171

令和5年度の式典を下記の日程で開催します。11日13日(月)に対象者の実家、または本人宛に案内状を送付しました。式典等への出欠回答の期限が12月13日(水)までとなっています。通知が届いていない方や不明な点がありましたら、生涯学習課まで問い合わせください。



「令和5年度にかほ市二十歳を祝う会」日程

- ▷期日 1月7日(日)
- ▷時間 受付13:00～・式典14:00～
- ▷会場 ホテルエクセルキクスイ
- ▷対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日までに生まれた方で、原則として市内の中学校卒業者、または市内在住者

「食料品」集めています！フードドライブ実施中

問 にかほ市総合生活相談室 ☎33-6155



にかほ市社会福祉協議会では、食事に不自由している方々を支援するため「一般社団法人フードバンクあきた」に届ける食料品を集めています。

- ▷期限 12月15日(金)
- ▷窓口 ・にかほ市社会福祉協議会各支所
・福祉交流施設たんぼぼ ※受付時間8:30～17:30

提供いただきたい食料品

- ✓穀類(米、麺類、小麦粉など) ✓調味料(みそ、醤油、マヨネーズなど) ✓保存食品(缶詰、瓶詰など) ✓お菓子類 ✓インスタント食品 ✓レトルト食品 ✓のり ✓お茶漬 ✓ふりかけ ✓お茶 ✓コーヒー ✓紅茶 ✓その他飲料 ✓贈答品(お歳暮、お中元、引き出物など) ✓粉ミルク ✓離乳食

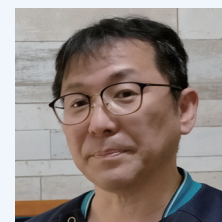
提供いただきたい食料品の条件

- ✓生鮮食品以外のもの ✓未開封のもの ✓消費期限が明記されていて期限が1カ月以上先のもの ✓包装や外装を他のものに移し替えていないもの(米は除く)
- ※お持ちいただいた食品は上記の条件を確認のうえ、状態によってはお持ち帰りいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

お口の健康を考える



問 健康推進課 ☎32-3000



「歯がしみる！」と思ったら…

さとう歯科クリニック
佐藤智幸 先生

知覚過敏とは

知覚過敏という言葉は、だいたい一般的に知られるようになりましたが、正式名称を「象牙質知覚過敏症」といいます。虫歯ではなさそうなのだけれど歯がしみる。でも短い時間でおさまる。というような状態です。短時間というのはおおむね1分以内と言われています。

知覚過敏が起こる要因

知覚過敏は、主に歯の表面を覆っているエナメル質が無くなることで起こります。エナメル質が無くなる要因は、「間違った歯ブラシの習慣」、「歯ぎしりやくいしばりの癖」、「酸性食品の過剰摂取」などです。

また「歯周病の進行」で知覚過敏が起こることもあります。歯周病でエナメル質が減ってしまうことはないのですが、歯ぐきの退縮などにより、エナメル質で覆われていない「歯の根っこの部分の露出」が起こってしまうためです。

知覚過敏になりやすい人

知覚過敏になりやすい人の特徴としては、どちらかという口の中の衛生意識が高い人によく起こり

ます。例えば歯ブラシをやりすぎてしまったり、歯磨き粉をたっぷり使う、力の入り過ぎ、などの習慣で無意識にエナメル質を消耗させてしまっている場合などです。

また、健康食品ブームの中で「飲む酢」などの酸性食品の過剰摂取が知覚過敏の原因になっていたと思われるケースも見られます。こういったことは、一昔前にはあまりなかったことです。

知覚過敏の予防

このように知覚過敏を予防するには、習慣となっている「毎日の歯ブラシのやり方」と「食事」を見直すということが非常に大切だということがわかってきます。

上記したように原因の大半は、「間違った歯ブラシのやり方」を続けることで起こりますので、知覚過敏の予防のためには、まずは「自分の歯磨きのやり方を一旦見直してみる」ということが一番のお勧めです。

もし、自分が知覚過敏だと思ったら…

「しみる」という症状が長引く場合、それが本当に知覚過敏なのか虫歯などの他の原因があるのかは、なかなか自分自身ではわからないことが多いです。そういう場合は、かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。

