

# 気になるお口のトラブル



誰かと会話をしていて口臭が気になった経験はありませんか。最近では口臭をケアする商品がたくさん売られており、皆さんも関心のあることだと思います。自分ではなかなか分らないので「もしかしたら口臭があるかも」と心配になってしまおう方もいるかもしれませんが、口臭は誰にでもあります。原因として次のことが考えられます。

## ① 生理的口臭

健康な人でも起床時・空腹時・緊張時などに、唾液の分泌が少なくなることで起こります。

## ② 飲食物・嗜好品による口臭

ニンニクなど特定の食べ物を食べた際、一時的に起こります。

## ③ 病気による口臭

虫歯も口臭の原因の一つです。また、歯周病は口臭の最大の原因ともいわれています。

## 歯周病の特徴

口腔内に細菌を多く繁殖させる原因はプラーク（歯垢）です。わずか1mm中に1億個以上の虫歯菌や歯周病菌がすみつきます。この細菌が歯肉の中に入り込んで歯周病になります。口の中の細菌が食べかすや剥がれた細胞を分解する時に、臭いを伴ったガスが出ます。そのガスは「硫黄化合物」と呼ばれる揮発性ガスで、口臭として臭います。

歯周病のほかに口の中が慢性的に乾いた状態になる「ドライマウス」も細菌が繁殖する原因になります。唾液には食物の分解・消化を助ける作用のほかに、口腔内を殺菌する作用があります。ドライマウスによりこの働きが弱まると口腔内の細菌の繁殖を許し、口臭の原因になります。

## 口臭の予防

ある程度の生理的口臭は誰にでもありますが、あまり神経質になる必要はありません。食事をしっかりと食べて

## 無料で歯周病検診が受けられます

対象の方は町内の歯科医院において、無料で歯周病検診を受けることができます。ぜひ受診しましょう。

- 対象…今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる方

※対象の方には6月末に受診券を送付しています。

## 乳がん・子宮頸がん検診 無料送迎バス運行のお知らせ

乳がん・子宮頸がん検診を受診する方に、次のとおり釧路がん検診センターまでの無料送迎バスを運行します。この機会にぜひお申し込みください。

■日程／11月20日(水)

■送迎バス／午前10時出発、午後4時帰着予定

■バスルート(行き)／

(出発) 午前10時磯分内酪農センター↓(経由) 標茶市街

↓(経由) 塘路公民館↓(到着) 釧路がん検診センター

## ■対象

●乳がん検診は40歳以上の方、子宮頸がん検診は20歳以上の方

※ただし、平成30年度に乳がん・子宮頸がん検診を受診した方は、今回受診できません。

●がん検診推進事業の無料クーポン券が送付されている方

## ■料金

●乳がん検診2000円

●子宮頸がん検診1000円

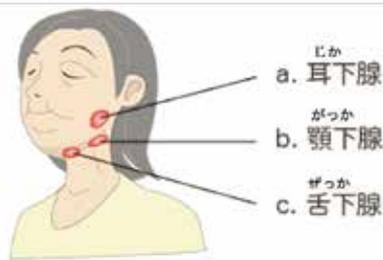
※いずれも70歳以上・生活保護世帯の方は無料です。

■申込期限／11月13日(水)

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係

(☎4855-1000)

図1. 唾液腺マッサージ

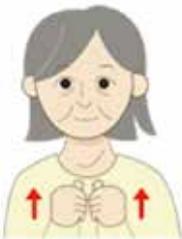


### 1. 耳下腺への刺激



4本の指から小指までの奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

### 2. 顎下腺への刺激



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

### 3. 舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、顎の真突手と下から(各5回ずつ)き上げるようにグーす。(10回)

阿部スミヨさん  
(常盤)



**老** 人の日(9月15日)・老人週間(9月15～21日)に合わせて、今年100歳を迎える方の長寿をお祝いしました。長年、社会の発展に寄与してきたことへの感謝を込めて、内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られ、佐藤町長より伝達されました。

**100歳**  
おめでとう  
ございます

## 感染性胃腸炎を予防しましょう

ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎の流行期がやってきます。感染性胃腸炎は1年を通して発生しますが、だんだんと寒くなっていくこれからの季節は特に注意が必要です。

ノロウイルスの場合は、カキなどの貝類を十分に加熱せず生で食べたときや、感染した人の便・おう吐物に触れてウイルスが体内に入ったときに感染します。感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず感染します。吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が1～2日続きます。症状がなくなった後も、通常1週間程度は便にウイルスが排出されるので注意が必要です。

ノロウイルスを予防するためには…

- 手洗いをしっかりしましょう。
- 食品は十分に加熱しましょう。
- おう吐や下痢をした時は、薄めた塩素系漂白剤で汚れた場所を消毒しましょう。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係(1階③番窓口☎内線127)

## 標茶町認知症セミナーのお知らせ

認知症は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。自分・家族・身近な人が認知症になっても、住み慣れた町で自分らしく暮らし続けることができるよう、一緒に考えていきましょう。

■日時／11月27日(水)  
午後1時～2時30分  
(午後0時30分受付開始)

■場所／ふれあい交流センター

■講師／星槎道都大学社会福祉学部  
社会福祉学科 教授 上原正希 氏

(認知症高齢者とその家族を地域でサポートする認知症カフェの効果について研究／平成30年4月～平成31年3月北海道新聞「おぼんでした」に「認知症カフェへようこそ」連載)  
※申し込み不要。入場無料。



■問い合わせ／地域包括支援センター(☎485-1515)

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!



～かぼちゃの甘みとミルクのコクで奥深い味わいに～

## 今月のレシピ 豚肉とかぼちゃのミルク煮

### 作り方

- ①豚肉は4～5cmの幅に切り、酒・しょうゆをもみこむ。かぼちゃは種とわたを取って、ところどころ皮をむき、ひと口大に切る。しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ②鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉を炒める。色が変わったらかぼちゃを加えてさっと炒め、だしを入れる。沸騰したら、しょうゆ・みりんを加え、落としぶたをし、弱火で8～10分煮る。かぼちゃに火が通ったらしめじを加え、ひと煮する。
- ③牛乳を加え、沸騰したら弱火にして塩・こしょうで味を調える。

**煮物に使うと上手に減塩** 牛乳は和風の煮物にもよく合います。煮汁の一部を牛乳に置き換えると、塩分もその分控えめになります。しかも牛乳でコクが出るのでおいしくいただけます。

J-milkホームページより提供



### 材料(2人分)

#### <豚肉の下味>

- 豚ロース肉(薄切り) … 150g
- 酒・しょうゆ … 各小さじ½
- かぼちゃ … ¼個
- しめじ … ½パック
- サラダ油 … 大さじ½
- だし … 200～300ml
- しょうゆ・みりん … 各大さじ½
- 牛乳 … 180ml
- 塩・こしょう … 各少々

# 生活豆知識

## 「スマホ決済」を正しく使用するために



近年「〇〇Pay（ペイ）」という言葉をよく耳にすると思います。今年の10月よりクレジットカードなどで「キャッシュレス決済」をした際に、購入金額の一部がポイントとして戻ってくる「キャッシュレス・消費者還元事業」が始まり、利用し始めた人も多くいるかと思えます。今回はキャッシュレス決済の中の「スマホ決済」に

長寿88歳  
おめでとう  
ございます

《令和元年9月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。



高橋 勇一さん  
(阿歴内)



三ツ井静代さん  
(桜)



山澤 勇さん  
(磯分内)



山谷ソメ子さん  
(磯分内)

ついて、仕組みや注意点などをご紹介します。

### スマホ決済の仕組み

スマホ決済とは、その名のとおりスマホ（スマートフォン）を使った決済のことです。レジでお金を出す代わりに、スマホを利用して支払いを済ませる方法です。スマホ決済には大きく分けて2種類の決済方法があります。どちらもスマホにアプリをダウンロードし、あらかじめクレジットカードや電子マネーの情報を登録してから使用します。

・ **非接触型**：レジでスマホを読み取り機にかざして支払う方法

・ **QRコード型**：バーコードやQRコードを表示させたスマホを、店側に読み取ってもらい支払う方法

### 事例

・ スマホを紛失した際、残高を勝手に使われてしまった。

・ 新しい機種に入れ替えた際、残高が残った状態のまま、スマホ決済アプリにログインできなくなってしまう。（アプリを使用できなくなった）

・ スマホ決済で商品購入後、不良品だと分かり返品したが、事業者が返金に応じてくれない。

### ひとことアドバイス

・ スマホ決済の際は金額をその場で確認し、支払い履歴を必ず残しておくようにしましょう。（支払い完了通知メール、レシートなど）

・ スマホを紛失した場合、電話回線を止めても決済アプリの多くは利用できま

す。携帯会社だけでなく、アプリの会社や、クレジットカード会社などにも忘れず連絡してください。また、第三者に悪用されないよう、日頃からアプリのパスワードやスマホ本体のロック機能を設定しておきましょう。

・ 故障による端末の入れ替えや機種変更など、スマホが新しくなる際は、アプリの引き継ぎ方法やログインID・パスワードなどを控えておくようにしましょう。

・ スマホを中古として売却する際は、情報が残らないよう、クレジットカード情報の削除や初期化を忘れないようにしましょう。

・ スマホ決済は正しく使用すれば便利な機能です。トラブルに遭わないよう、上手

に利用しましょう。

・ 不審や不安に感じた時は一人で抱え込まず、気軽に左記相談窓口へ問い合わせください

### ■相談窓口

・ 役場観光商工課商工労働係  
(2階⑩番窓口 ☎内線251)

・ 釧路市消費生活センター  
(☎0154-24-3000)

・ 消費者ホットライン  
(☎188)



## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

**受付診療時間** 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分  
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。  
 診療時間／午前9時～午後4時45分

**内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

- 11月8日(金)および25日(月)は佐藤泰男医師不在につき、佐藤富士夫医師の診察となります。
- 11月8日(金)は午後休診となります。
- 11月13日(水)の受け付けは午前10時からとなります。(午後は休診です)

**外科** ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則1週間単位で出張医師が担当します。  
 ●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

**産婦人科** ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

- 診療日／毎週月曜日の午後
  - 受付時間／午後1時～3時30分
  - 基本的に診察は予約制のため予約の方が優先となります。
- 受診日の5日前までに予約してください。

**リハビリテーション科** ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

**小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆11月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)		
	午前8:45～11:00	午後1:00～2:00	午後1:00～2:00	午後2:45～3:45	予約受付締切
5日(火)	●	休診	●	休診	11月1日(金)正午
12日(火)	●		●	休診	11月11日(月)正午
19日(火)	●		●	休診	11月18日(月)正午
26日(火)	●		●	● (インフルエンザ単独接種のみ)	11月25日(月)正午
27日(水)	●	●	休診	休診	—

## 【予防接種】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**予約受付締切時間まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

- BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望される方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《インフルエンザ》 ●1日の予約人数が限られていますので早めにご連絡ください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】 本年5月から9月に患者さまやご家族さまにご協力いただきました、患者満足度調査のアンケート結果を、1階は病院待合室掲示板、2階は病棟廊下の掲示板にそれぞれ掲示しています。今回のアンケート結果を参考にし、地域住民の皆さんに信頼かつ安心される病院となるよう努力してまいりますので、よろしくお願いたします。