

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 元気歯ツラツで健康増進



### 歯の健康度チェック

項目	はい	いいえ
歯ぐきがはれることがある	0	4
歯がしみることもある	0	3
間食をよくする	0	3
趣味がある	3	0
かかりつけの歯医者がある	2	0
歯の治療を早めに受けるようにしている	1	0
歯ぐきから出血することがある	0	1
歯磨きを1日2回以上している	1	0
自分の歯ブラシがある	1	0
タバコを吸う	0	1
合計	点	

10点以下...歯にとって問題があります。  
歯医者のアドバイスを受け、生活習慣を見直しましょう。

11~15点以下...歯にとって問題が起きやすくなっています。  
生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。

16点以上...歯にとって良い生活をしていて、歯も健康です。

みなさんは「8020運動」を知っていますか。これは「80歳で20本の歯を残そう」という運動です。

20本以上の健康な歯があれば、ほとんどの食べ物を自分の歯で不自由せず食べられます。

年を取ってからも生き生きとした生活を送るために、早いうちから歯の健康を保つことが大切です。

よくかむことが健康の基本となります。よくかむことで唾液の分泌が高まり、食べ物の消化・吸収が良くなります。また、その唾液によって口の中が清潔になり、虫歯や歯周病（歯肉が炎症をおこして歯を支える骨を溶かしてしまう病気）を防ぎます。さらに唾液は、食物に含まれている発がん性を低下させがんを予防します。

ほかにかむことで肥満が予防

されたり、表情が豊かになったり、脳の働きがよくなるなど、かむことは全身の健康と深くかかわっています。

歯を失うことは全身の健康に影響を及ぼし、生活の質の低下につながります。原因は虫歯や歯周病です。これらを防ぐには、毎日の歯磨きを怠らず、歯を丈夫にするために歯ごたえのある食べ物をよく食べ、よくかみましょう。またタバコに含まれる有害物質によって歯周病になりやすいため、タバコを吸っている人はタバコを控えましょう。

歯の病気は自覚症状がなく自分で見つけることが困難です。1年に1度は歯科健診を受けるようにしましょう。特に40歳を過ぎたら歯肉対策が大切です。

### 日本脳炎予防接種の中止について

5月30日付けで、日本脳炎の予防接種により健康被害が懸念されると厚生労働省から通知がありましたので、町では当分の間、日本脳炎予防接種を中止します。再開時には対象者の各保護者の方へ通知をします。

問い合わせ先  
阿久比町保健センター  
☎(48)1111(内線311・312)

### 神経系難病患者と家族の「つどい」開催のお知らせ

半田保健所では、神経系難病（パーキンソン病関連疾患、脊髄小脳変性症など）の方と家族の方を対象に「つどい」を開催します。病気や生活などについて心配なことや知りたいことなど同じ悩みを持つ方と一緒に学び、話し合いませんか。

日時と内容

第1回 7月14日(木) 午前10時～正午

「寸劇 災害は忘れたころにやってくる」

第2回 8月予定 午後 「神経難病について」

第3回 9月15日(木) 午前10時～正午 「誤嚥性肺炎を防ぐために」

第4回 10月20日(木) 午前10時～正午 「便秘予防のための食事の工夫」

第5回 11月17日(木) 午後1時半～午後3時半

「体を動かしてリフレッシュ」

講師 専門医、理学療法士、防災リーダー、保健所栄養士など

場所 半田保健所 4階 大会議室

問い合わせ先 半田保健所地域保健課 担当 茶屋、萩野

☎(21)3341