

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

「8020運動」をご存知ですか？

「8020運動」は、80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。

80歳でおおむね20本の歯が残っていれば、なんでもよくかんで食べることができ、いつまでも元気で楽しく過ごす時間（健康寿命）を延ばすことができると言われています。

歯を失う大きな原因は、「虫歯」と「歯周病」です。特に40歳以上では、原因の50パーセント以上が歯周病です。いつまでも自分の歯でおいしく食事をするために、虫歯や歯周病を予防し“8020”を目指して頑張りましょう。



健康な歯を保つために

○毎日の歯磨き

食事をしたら歯磨きをする習慣を身に付けましょう。夜寝る前は時間をかけてしっかり歯磨きをしましょう。「全体的に」「何となく」磨くのではなく、1本ずついいねいに磨きましょう。歯と歯の間などに付着した歯こう（プラーク）は完全に除去できていないことが多いので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの利用も効果的です。

○栄養バランスのとれた食生活

歯周病の病原菌である歯こう（プラーク）は、糖分で増殖します。糖分の多い食生活は歯周病への危険を高めます。「過度のアルコール」「食べ過ぎ」「偏食」にも注意しましょう。

○よくかんで食べる

よくかむと唾液がたくさん分泌され、細菌を洗い流し口の中をきれいにしてくれます。

○十分な睡眠をとりましょう

人間の体は、睡眠不足になると抵抗力が落ちてしまい、歯周病菌などの細菌に感染しやすくなります。

○適度な運動を

適度な運動は、身体の抵抗力も高め、歯周病の予防にもつながります。

○たばこを吸わない

たばこを吸っている人は、吸わない人に比べて2倍～7倍も歯周病になる危険が高いと言われています。たばこに含まれる有害物質は、歯周病の症状を悪化させます。

○定期的に歯科健診を受ける

歯に付いた歯こう（プラーク）が固まって「歯石」になると、自分では除去できません。年に一度は歯科健診を受けるようにしましょう。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

最近では、シンナーや覚醒剤、大麻だけでなく、さまざまな種類の“違法ドラッグ”が販売されています。

薬物には、高揚感を味わえるなどの作用があり、一度だけのつもりでも再び同じ感覚を味わいたくなる「依存」という性質があります。また、使っているうちに同じ量では効果が現れなくなる「耐性」という性質があります。最終的には薬物特有の禁断症状が現れ、症状の苦しさを解消するため、さらに乱用を繰り返すことになり、自分の意志では簡単にやめられなくなってしまいます。

薬物乱用は重い犯罪です。他人から受け取ったり、所持したり、使用したりすると、厳しく罰せられます。薬物乱用は本人の心身の健康を台無しにするだけでなく、他人に危害を加えるなど社会の安全をも脅かすことになります。

販売方法が、子どもでも手の届きやすいインターネットや自動販売機などに広がっており、好奇心など軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。薬物乱用は、人体に重大な危険を及ぼす恐れがあり、大変危険です。薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」