



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年度の標語
『歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり』

近年、さまざまな研究により、歯やお口の中の状況が全身の病気と関連することが明らかになってきました。つまり、歯や口の中を健康にしておくことで、さまざまな病気の発症リスクを下げられることが期待できるのです。

歯磨きはここで決まる!

歯磨きをしていても、「磨いている」と「磨けている」はちがいます。これらのごとくに気をつけて歯磨きをしましょう。

歯ブラシは鉛筆を持つように!

夜寝る前の歯磨きは念入りに!

開いた歯ブラシは取り替える!

磨く順番を決める!

1～2本ずつ磨く!



磨き残しの多い所

- 歯と歯茎の境目
- 歯と歯の間
- 歯並びの悪いところ
- 奥歯のかみ合わせ

歯ブラシにプラスしてみましょう!

歯垢の除去率

歯ブラシ+歯間ブラシ	85%
歯ブラシ+デンタルフロス	79%
歯ブラシのみ	61%

(北海道歯科衛生士会資料
日歯保存誌48, 272, 2005年より)

生活歯援プログラム

20の質問に答えてあなたのお口の健康度を知ることができます。



自分で行なう歯磨き(セルフケア)と、自分では磨けない歯周ポケットの清掃を定期的に歯科医院で行ないましょう(プロフェッショナルケア)。



禁煙に チャレンジ

やめたいけど…「自信がない」「覚悟ができてから」となかなか挑戦できない方も多いと思います。まずは練習と思って気楽にチャレンジしてみませんか。

禁煙する方法って?

自分で行なう

- 吸いたくなったら他の行動をとる
深呼吸、体を動かす、場所を変える、歯を磨く、冷たい水を飲む、ガムなどをかむ
- インターネットで禁煙サポートをしてくれるWEBサイトもおすすめ
禁煙マラソン、e-ヘルスネット、禁煙サポートいい禁煙など

禁煙外来に通う

医師と協力しながらの禁煙です。管内の医療機関で行なっているところもあります。(あかびら市立病院は現在休止中です。)

禁煙補助剤を使う

ガムやパッチ(貼付薬)があります。薬局などで購入できるものもあります。



市民健康ガイド



継続のコツ

- 禁煙後2週間は飲みに行かない
- 煙の多いところには行かない
- 禁煙して良かったことを考える
- 禁煙できている自分にご褒美を

禁煙支援事業

ニコチンは依存性のある薬物です。やめたくてもやめられないのがたばこです。

市では、妊婦さんまたは4歳未満のお子さんと同居している20歳以上の方に、禁煙補助薬(ニコチンパッチ)を6週間無料でお試しできるように助成しています。

禁煙したいご家族を応援します!

ニコチンをパッチで体内に安定して供給し、禁煙後に起こる離脱症状を和らげ禁煙に導く方法です。

この事業に申込み、今まで2名の方が禁煙に成功しています。

申込み 健康づくり推進係 ☎32-5665
または申込みフォームから➡



誰でも気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 6月12日(木) 14時～15時30分

場所 あかびら市立病院 食堂

テーマ 体成分測定～自分を知って体質改善～