

今月の
お知らせ

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

歯と口は健康に生きていく力を支えるものであり、歯周病や歯を失うことにより、全身に色々な影響を及ぼすことが明らかになっています。

特に糖尿病や動脈硬化と互いに影響しあっていて、歯周病の治療により血糖値が改善したという報告もあります。

歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ色々な病気のリスクを減らすことにつながります。



歯周病のチェック

- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがプヨプヨしている
- 歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間に、ものがはさまる
- 歯がグラグラする

★チェックがいたら、早めに
歯科医院を受診しましょう。

今年の標語

いつまでも 続くけんこう 歯の力



- 糖尿病** … 歯周病菌が血管内に入り、血液中のインスリンの働きが妨げられ、血糖のコントロールが悪化する。
- 動脈硬化** … 歯周病菌が血管壁にとりつき血管を狭めて、狭心症や心筋梗塞が発症する。
- 誤嚥性肺炎** … 唾液中の歯周病菌が誤って気管に入り、肺が感染して肺炎を起こす。
- 早産・低体重児出産** … 妊娠中に歯周病になると、歯周病菌が血液から胎児へ感染して早産を起こしやすい。

こんな人は歯周病になりやすい

- ▶ 肥満の人(よく噛まない人)
- ▶ 骨粗しょう症の人(骨がもろい人)
- ▶ 喫煙者は歯周病リスクが非喫煙者の

5倍

歯周病の予防には…

自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロケアの両方が大切です。

- 自分の歯にあった歯磨きの仕方やデンタルグッズを歯科衛生士に習いましょう。
- 3～6か月ごとに歯科医院で専門的な歯のクリーニングをしましょう。



暑さに慣れる身体づくり をスタートさせましょう



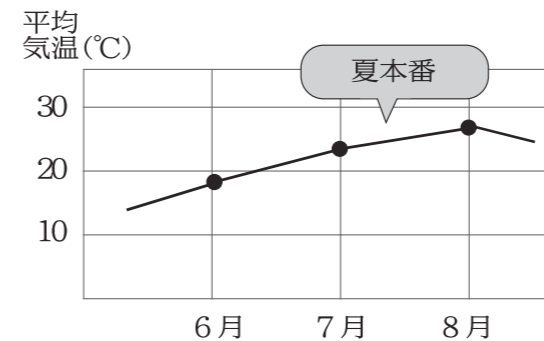
毎年、熱中症を発症し医療機関へ救急搬送される方が多くいます。

熱中症を予防するためには、早くから暑さに身体を慣らすことが大切です。

5～6月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。
そのため、軽いウォーキングなど、汗をかく機会を増やしていくことが有効です。



自律神経は暑くなり始めてから3～4日ほどで体温の上昇に素早く反応できるようになります。
つまり、汗をかきやすい状態に変化するのです。



汗に無駄な塩分を出さないよう、
ホルモンが働くようになるまで
3～4週間ほどかかります。

なので…

今から汗をかく機会を増やして暑さに慣れていくと、血液量や汗の量が増加し、体温の上昇を抑えやすくなります。

夏本番を迎える前から熱中症予防のための対策を！

元気がみつかる場所
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話しませんか。

日時	6月13日(木) 14:00～16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ～自分を知って生活改善～」