



6月4日～10日は 歯と口の 健康週間



市民健康ガイド

食品による窒息事故 お口の健康と丈夫な歯で 予防しましょう

お正月のニュースなどで、餅をのどに詰まらせて死亡する事故が報じられます。厚生労働省の人口統計では2006年から不慮の事故のうち、窒息事故が交通事故を上回るようになりました。窒息の半数近くが食品によるもので、餅が一番多く、次に米飯(おにぎり含む)、パンの順となっています。そのほか魚介類、果物類、肉類、すし、あめ、団子、カップ入りゼリーなど、原因となる食品は多岐にわたっています。

乳幼児は歯が生えそろっていないことや、食べる機能の発達期にあることから、食べるときに遊んだり泣いたりすることが窒息のリスクを大きくします。また、高齢者は唾液の分泌の減少、歯の喪失などがあることから、咀嚼(噛み砕くこと)や嚥下(飲み込むこと)など、食べる機能の低下が原因となります。

窒息事故を防ぐためには、まずはしっかりと噛むことが大切です。そのためにもお口の健康に気をつけ、丈夫な歯を保つように心がけましょう。

安全に食べるための ポイント

- ①食品は食べやすい大きさにし、一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ②食事は一人ではなく、なるべく誰かがそばにいて注意し見守りましょう。
- ③食べることに集中し、飲み込んでからおしゃべりする、食べている途中で急に上を向かないなど、注意しましょう。
- ④ゆっくりよく噛んで唾液とよく混ぜ合わせて飲み込みましょう。
- ⑤ピーナッツなどの豆類は奥歯が生えそろっていない幼児には、かたくて噛みつぶしにくく、誤って気管支に入りやすいので、小さいお子さんには与えないようにしましょう。
- ⑥高齢になってお口の中が乾燥している場合は、お茶や汁物など、水分をとりながら食べるようにしましょう。
- ⑦むし歯や歯周病のある方は治療し、歯のない方は義歯などを入れて、しっかりと噛めるようにしましょう。

平成29年 健康週間の標語

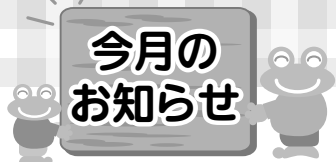
「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯



元気がみつかる場所
「ほろカフェ」

「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をしませんか。






日時	6月8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～



本格的に暑くなる前から

熱中症の予防をしましょう

熱中症のピークは7～8月ですが、6月であっても急に暑くなった日や活動の初日などは身体が暑さに慣れておらず、体温調整がうまくできないため、熱中症になるおそれがあります。熱中症の予防のため、次のことに注意しましょう。

 <p>飲み物を 持ち歩こう</p> <p><small>熱中症予防 声かけプロジェクト</small></p>	<p>いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。(水や麦茶100～200mlを1時間に1回程度)</p>
 <p>栄養を とろう</p> <p><small>熱中症予防 声かけプロジェクト</small></p>	<p>バランスよく食べる。朝ごはんをしっかり食べることも大切です。</p>
 <p>休息を とろう</p> <p><small>熱中症予防 声かけプロジェクト</small></p>	<p>寝苦しい夜は空気の通りをよくしたり、通気性のよい寝具をつかうなどしたりして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。</p>
 <p>温度に 気をくばろう</p> <p><small>熱中症予防 声かけプロジェクト</small></p>	<p>今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。</p>
 <p>声を かけ合おう</p> <p><small>熱中症予防 声かけプロジェクト</small></p>	<p>家族やご近所同士で「水分とってる?」、「少し休んだ方がいいよ」など、声をかけ合いましょう。</p>

忘れていませんか？

7月の集団検診 申し込み受付中！

検診の種類	日程	会場
特定健診 がん検診(肺・胃・大腸)	7月1日(土)	東公民館
エキノコックス検査 肝炎検査	7月2日(日)～3日(月)	ふれあいホール (総合体育館隣)

締切りは6月9日(金)までです。
※締切り後はご相談ください。

検診受付専用電話

☎34-2020

受付時間 平日 8:30～17:00

- 郵便やファックス、インターネットでも申し込みが可能です。
- 乳がん検診、8月の集団検診、バスツアー検診、10月の集団検診、レディース検診も受付中です。
- 詳しくは、広報4月号折り込みチラシをご覧ください。チラシは、平岸連絡所・東公民館・総合体育館・みらい・市役所健康づくり推進係窓口にあります。