

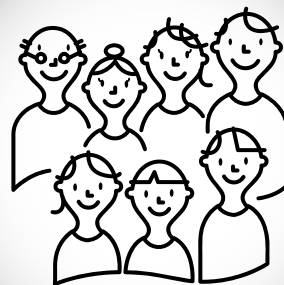
さわやか

6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間！

今年の標語は

『歯と口は 健康・元気の源だ』です



市民健康ガイド



お口は全身の入り口、特に歯周病は、身体の病氣と深く関係します。



●脳梗塞

歯周病菌が歯肉の血管から血液に入り、脳の血管で動脈硬化の原因となることがある。

●心筋梗塞・狭心症

心臓の弁や内膜に歯周病菌がとりつくことと心臓内部で炎症をおこすことがある。

●糖尿病

歯周病は血糖値を下げるインスリンの働きをさまたげる。また、糖尿病になると、歯肉に炎症がおきやすく互いに影響し合っている。

●早産・低体重児

歯周病によって作られた炎症性物質が、子宮の収縮を誘発するため、重症な歯周病を持つ妊婦さんは、早産や低体重児出産を起こしやすい。

●誤嚥性肺炎

高齢になると、飲み込む力が弱くなり、食べものや唾液が気管に入ることがある。歯周病菌やその他の細菌も気管から肺に入ると誤嚥性肺炎を起こすことがある。

歯周病の予防

- ・食後に歯磨きをする
- ・歯ブラシの他に糸ようじや歯間ブラシを使う
- ・自分にあった歯磨きの仕方を歯科医院で教えてもらう
- ・半年～1年に1回は、歯科医院で定期健診と歯のクリーニングをしてもらう。



元気がみつかる場所 「にじカフェ」

「工房虹の架け橋」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。手作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12日(木) 14:00～16:00
場所： 市立赤平総合病院かあさん食堂 「ぼらん亭」



今月の
お知らせ



☀ 6月でも熱中症に注意 ☀

熱中症は真夏だけでなく暑さに慣れないこの時期にも注意が必要です。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時は、体が慣れていないため体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

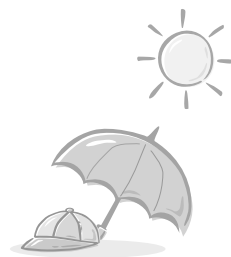
また、車内での熱中症の事故は真夏よりも春や初夏に起こりやすいです。短時間でも子供を車内に残すのは危険なので、絶対にやめましょう。

こんな日は熱中症に注意

- ☀ 気温が高い
- ☀ 湿度が高い
- ☀ 風が弱い
- ☀ 急に暑くなった

こんな人は特に注意

- ☀ 高齢の方
- ☀ 乳幼児
- ☀ 持病のある人
- ☀ 体調の悪い人
- ☀ 肥満の人



熱中症の予防法

- 日傘や帽子、涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- 日陰を利用
- こまめに休憩

どんな時でも
予防は忘れずに
しようね！



日程	場 所	時 間
6月30日(月)	赤平市役所	10:00～12:30
	市立赤平総合病院	14:00～16:30
7月1日(火)	ふれあいホール	10:00～11:20
	平岸病院	12:40～13:40
	コープさっぽろあかびら店	14:30～16:30

献血車ひまわり号が やっできます



献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。