

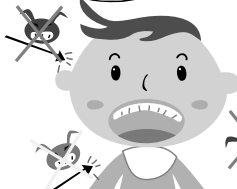


# さわやか

6月4日～10日は



の衛生週間です！



## フッ化物洗口をして むし歯を減らそう！！



市民健康ガイド

◆むし歯を予防するためには・・・

「だらだら食べをやめ、甘いものをさける」「歯をみがく」「歯を強くする」の3本柱が大切です。

### 歯の強化！

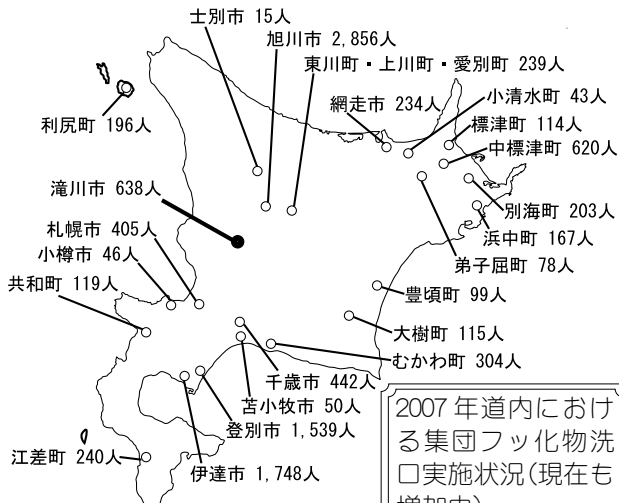
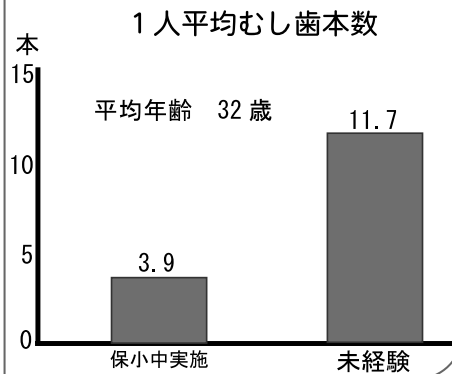


歯を強くする方法として、フッ化物の利用があります。フッ素とは、自然界に広く分布している元素で、私達が食べている飲食物にも含まれています。一度に多量に摂取すると吐き気や嘔吐などの不快な症状を示しますが、適量の使用ではむし歯予防にかなりの効果を示しています。生えただばかりの歯は、見かけは一人前でも、歯の表面は未熟でむし歯になりやすい状況です。逆にフッ化物は吸収しやすく、むし歯に対する抵抗力も強くすることができます。また、フッ化物には、むし歯になりかけたところから溶け出したカルシウムをもとに戻す作用もあります。

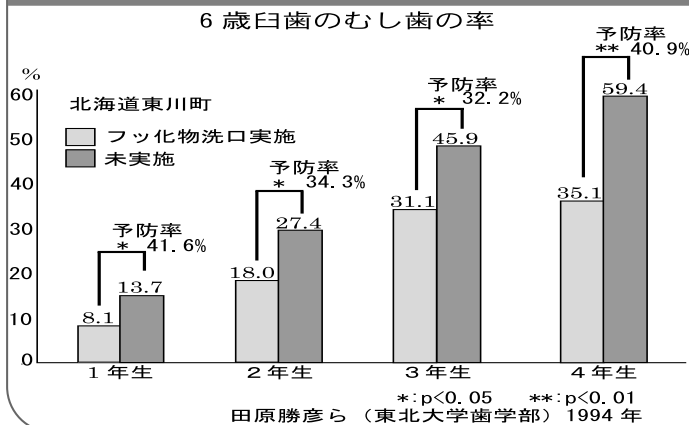
### 効果！

4、5歳頃から15歳頃まで継続して実施するとその効果は30歳代になっても継続するというデータがあります。またフッ化物洗口は、家庭で行う方法と集団生活で行う方法があり、近年、希望者に集団生活で行う地域が多くなってきました。集団生活で行うことにより、確実に継続でき、むし歯に罹る子が減少してきています。現在赤平では、保育所の4、5歳児の希望者にフッ化物洗口をしています。4、5歳で始めることにより、歯並びや噛むために一番大切な6歳臼歯のむし歯を予防します。フッ化物洗口を続けていると歯の表面がつるつるになり、汚れが付きにくく、汚れを染め出す染め出し液も付きにくくなるという効果が出ています。

### フッ化物洗口後32歳での効果 (北海道子供の歯を守る会より)

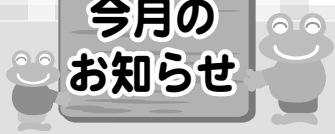


### フッ化物洗口の実施と未実施者のむし歯率 (北海道子供の歯を守る会より)





今月の  
お知らせ



## 禁煙週間

5月31日から6月6日は、禁煙週間です！

### ◆「たばこ」による被害・・・



**たばこ**

が原因の病気で、日本では年間13万人もの人が死亡。

を吸わない人が、他人の「たばこ」の煙により年間6,800人死亡。

**喫**

煙によってリスクが高まる病気

- ・全がん 1.6倍
- ・肺がん 4.5倍
- ・胃がん 1.7倍
- ・大腸がん 1.4倍
- ・心筋梗塞 3.6倍
- ・クモ膜下出血 3.6倍

受動喫煙の恐怖

副流煙には主流煙より多くの危険物質が・・・

- ・夫が喫煙者の妻(非喫煙者)に、肺がん・乳がんが多い。
- ・家族に喫煙者のいる家庭に、喘息の子どものが多い。
- ・赤ちゃんへの影響
  - ★早産、自然流産 1.5倍
  - ★周産期死亡 1.2~1.4倍
  - ★低出生体重児 2.0倍
  - ★乳幼児突然死症候群 4.7倍

#### 喫煙者の方へ・・・

- 喫煙は「マナー」の問題ではなく、深刻な「健康問題」です。
- ご自身と大切な人のために「禁煙」しましょう。
- たばこを吸うときは、周りの人に煙を吸わせないようにしましょう。

#### 非喫煙者の方へ・・・

- 普段からたばこの煙を避けることを心がけましょう。
- 飲食店ではできるだけ禁煙のお店を選びましょう。
- 空間分煙されている店でも、たばこの煙(におい)が流れてくるような席は避けましょう。

#### 飲食店、事業所、施設等の方へ・・・

- 不特定多数の方が集まる場所は「禁煙」にしましょう。
- 「分煙」は空間を完全に仕切り、禁煙スペースに煙が完全に流れ出ないようにしましょう。  
(非喫煙場所から喫煙場所方向に一定の空気の流れ(0.2 m/s以上)があることが有効とされています。)

## 献血車ひまわり号がやってきました



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血された血液は、血液センターで検査が行われ、後日その結果が郵送されます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？

日程	場 所	時 間
6月25日(月)	赤平市役所	10:00~11:30
	平岸病院	12:50~13:50
	市立赤平総合病院	14:30~16:30
6月26日(火)	ふれあいホール前	10:00~11:20
	エースラゲージ(株)	12:00~12:50
	コープさっぽろ	14:30~16:30