

今月の
お知らせ

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

生後5～6カ月ごろ真珠のようなかわいい乳歯が生え始め、5～6歳ごろには乳歯が抜けて、大きくて頼もしい永久歯が生えてきます。乳歯や永久歯が生えてくると感動します。生えたばかりの歯はピカピカでとてもきれいなので、むし歯にたくはありません。

しかし、年齢と共に、むし歯や歯周病になることもあります。一度治療した歯は、また治療が必要となります。

今年の標語
「一生を 共に歩む 自分の歯」




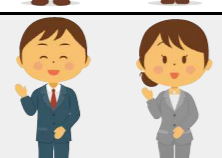
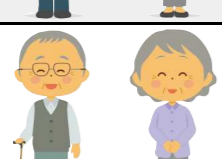


今は、治療ではなく予防することで、自分の歯をきれいに保つことができる時代です。

自分で行なうセルフケアと歯科医院で行なうプロフェッショナルケアで、一生自分の歯を守りましょう。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため今年度の「親と子のよい歯のコンクール」および「高齢者の歯のコンクール」は中止となりました。ご理解のほどよろしくお願いします。

年代ごとの主な症状とセルフケア

年代	主な症状	セルフケア
乳幼児期 	むし歯 早食い・丸のみ	<ul style="list-style-type: none"> 親が仕上げ磨きをする フッ化物塗布を受ける フッ化物洗口をする よくかんで食べる
学齢期 (小学生) 	むし歯 歯肉炎	<ul style="list-style-type: none"> 親が仕上げ磨きをする フッ化物塗布を受ける フッ化物洗口をする よくかんで食べる
学齢期 (中学生・高校生) 	むし歯 思春期性歯肉炎	<ul style="list-style-type: none"> 朝、夜に歯磨きをする 歯(歯肉)の磨き方を習う 夜中の間食は控える
青年期 壮年期 	むし歯 歯周病	<ul style="list-style-type: none"> お昼に歯磨きをする デンタルフロスを使う
高齢期 	歯周病 誤嚥性肺炎 お口の機能の低下	<ul style="list-style-type: none"> 一日3回歯磨きをする お口の体操をする 歯が抜けたら義歯を入れる

タバコラム

禁煙週間
5月31日～6月6日

たばこの健康影響を知ろう！

～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～

重症化しやすい

喫煙者が新型コロナウイルス感染症になった場合、呼吸障害が起こり、重症化するリスクが高いことが分かっています。

欧州疾病予防管理センターでは、重症化するリスクが高くなる理由として、体内に侵入したウイルスが細胞に感染する際に必要とする酵素が、喫煙によって活性化しやすくなるためとの見解を示しています。

喫煙スペースはかなりハイリスク

まず、喫煙のためにマスクを外します。喫煙室のドアノブなどいろいろな場所を触った指が、たばこを吸うたびに口に近づくことで、感染のリスクが増大します。

また、喫煙室は「3つの密」(密閉、密集、密接)の条件を満たす場所であるため、クラスター発生の危険性もあります。

受動喫煙による感染

喫煙者の吐き出した有害物質が含まれた煙や息を吸い込むことを受動喫煙といいます。

もし、無症状の感染者が喫煙した場合、肺の中に吸い込んだたばこの煙の粒子と共にウイルスが吐き出される可能性があり、感染のリスクが高くなります。



この機会に禁煙を始めてみませんか？

厳しい時期に始めた習慣は、きっと身につくはずです。自力で禁煙が難しい方は、以下の方法がおすすめです。

禁煙補助薬

ニコチンが切れたときの離脱症状(イライラするなど)を抑えることができます。

ニコチンパッチやニコチンガムなどは、薬局などで購入できます。

禁煙外来

成功率は7～8割と確実な方法で、一定の条件で健康保険が適用されます。

あかびら市立病院 禁煙外来 火・水曜日
時間 15時30分～16時30分(完全予約制)
問合せ 在宅医療・健診センター ☎32-3211

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

誰もが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10日(木) 14:00～15:00

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～

※緊急事態宣言が延長された場合は、中止といたしますのでご了承ください。