

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年の標語  
「いただきます 人生100年 歯と共に」



## タバコラム

禁煙週間  
5月31日～6月6日

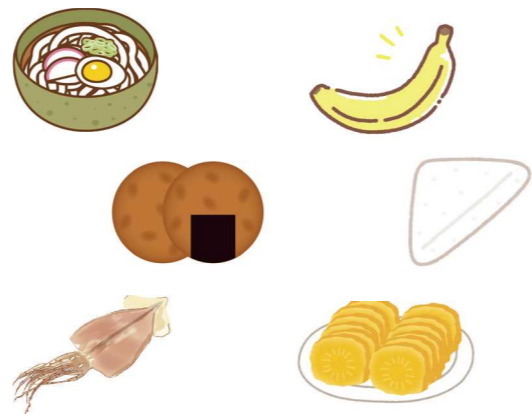


高齢になっても豊かに楽しく過ごすために、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切です。お口の健康を保持・増進する活動に「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推進しています。8020達成率は、1989年の運動当初7%程度でしたが2017年には51.2%となりました。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われています。

歯が抜ける原因の最も多いのが歯周病ですが歯周病は予防のできる病気です。歯を守り、最後まで自分の歯で食べられるようにしましょう。仮に8020を達成できなかった方も、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことのできる義歯(入れ歯)などを入れてお口の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。歯の抜けてしまった部分は、そのままにせず義歯などを使用しましょう。

### 歯の本数と食べられるもの

歯の本数	食べられるもの
0～5本	バナナ・うどん・ナスの煮付け
6～17本	きんぴらごぼう・豚肉の薄切り・おこわ・はんぺん・かまぼこ
18～28本	たくわん・堅焼きせんべい・するめいか・酢だこ・フランスパン



### 歯を守るために

- 食後や寝る前に歯磨きをする。(歯間ブラシや糸式ようじ、デンタルフロスも使う)
- 自分に合った歯磨きの仕方を教えてもらう。
- 歯磨き剤の使用やフッ化物塗布をして歯の質を強くする。
- 歯科医院で定期的に歯や義歯の健診や歯のクリーニングをする。



※今年度の「親子のよい歯のコンクール」は中止となりました。

### 7/2(土)～7/4(月) 夏の集団検診受付中!

夏の集団検診の申し込みはお済みですか?ご希望の方は、健康づくり推進係☎32-5665までお電話ください。  
9月と10月の集団検診、バスツアー検診をご希望の方は、北海道けんしん予約コールセンター☎011-600-2276へお申し込みください。  
※がん検診の詳細な日程は、広報4月号折込みチラシまたはホームページにてご確認ください。

ホームページは  
コチラから



## たばこの健康影響を知ろう! ～若者への健康影響について～

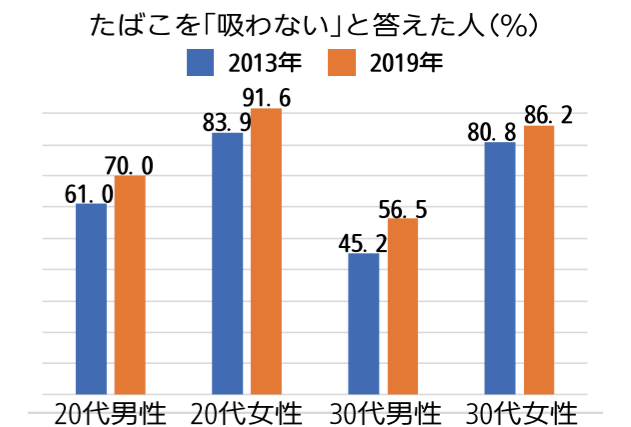
今年度から、成年年齢の引き下げが実施されていますが、成年年齢が18歳になっても飲酒や喫煙に関する年齢制限は、健康面への影響などからこれまでと変わらず20歳です。



### 若い年齢で喫煙を開始すると...

- 成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べ5.5倍となっています。
- 吸い始める年齢が若いほど、ニコチンへの依存度が高い人が多くみられます。
- ニコチンが血流を悪くし、新陳代謝を下げたしわ・たるみ・くすみの原因になります。
- 生活習慣病などの基礎疾患の他に、新型コロナウイルス感染症の重症化を招くというデータがあります。

最近では、たばこを吸わない若者が増えています(国民栄養調査より)



### 自分自身、周りの家族や子どものために

副流煙には、より多くの有害物質が含まれています。子どもや妊婦、病気を持った人は受動喫煙による健康への悪影響が大きいと言われています。周りの大切な人に受動喫煙をさせないためにも、この機会に禁煙に挑戦してみませんか?



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9日(木) 14:00～15:30

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ばらん亭」

テーマ 体成分測定～自分を知って体質改善～

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。ご了承ください。