

健康ほくほく通信

園保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.3 歯と口の健康

4月18日は「よい歯の日」、
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、
11月8日は「いい歯の日」、
とされていますが、皆さんご存知ですか。



日本では、

- ・40%以上の子どもに虫歯がある。
- ・初期のものも含めると成人の約80%が歯周病にかかっている。
- ・75歳以上の方の自歯の残存数は平均約13本で、3人に1人は総入れ歯である。

とのデータもあります。歯と口の健康のために、自分自身やご家族の習慣を見直してみましょう。

<食後の歯磨きを忘れてしまう方、うがいで済ませてしまう方はいませんか>

歯磨きをしなかったり、うがいで済ませたりしていると、食べかすや歯垢が残り、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。忙しい中でも歯磨きをする習慣をつけましょう。

<歯磨きを短時間で済ませている方はいませんか>

短時間で歯磨きを済ませると、どうしても磨き残しができます。歯を1本1本磨くと3分以上はかかると言われています。鏡を見ながら歯磨きをするなど、磨き残しがないように1本1本丁寧に歯磨きをしましょう。特に歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯茎の境目、抜けた歯の周り、歯と歯が重なったところは磨き残しが発生しやすいので気を付けましょう。

<虫歯や歯周病のある方、歯科の通院を途中でやめてしまった方はいませんか>

自分自身の歯と口の健康のために、ぜひ歯科受診をしましょう。また、現在虫歯等がない方も定期的な歯科受診をお勧めします。

鬼北町では令和2年6月より、18歳～74歳を対象に個別歯周疾患検診事業が始まります。この事業では、歯科医院で歯と歯周疾患の検診を年に1回分無料で受けられます。詳しくは保健介護課保健係までお問い合わせください。

北宇和病院 だより



敷地内禁煙から1年 ～新しい生活とは～

「改正健康増進法」により病院が敷地内禁煙となつてはや1年。喫煙者の方には厳しい法律でしたが、これを機会にタバコをやめた方、本数を減らした方など様々な話を伺いました。

喫煙所の灰皿やベンチの撤去と共にこの1年の間に景色は変わり、概ね「敷地内禁煙」は出来ているように思います。

今世界中では、新型コロナウイルスが広がり、日本では4月に全国に対して緊急事態宣言が出され、これまでにない制限された厳しい環境の中で皆さん生活をしています。

緊急事態宣言が解除となった今、我々に求められている「新しい生活」では、喫煙という一部の問題だけでなく、日本中の人々の命を守るための取り組みが対象となります。まずは町民の皆さんがウイルスに負けないようお互いに体に気をつけて今を乗り切りましょう。

編集後記

▼新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言も解除され、徐々に日常が戻りつつあります。学校も完全再開され、今月は学校の活動を中心に取材に行かせていただきました。先生たちが、活動中もソーシャルディスタンスの確保など、常に子どもたちの安全のために気を配る姿が印象的でした。

▼梅雨に入り、これから蒸し暑くなる季節。マスク着用による熱中症のリスクが心配されていますが、まだまだマスクは手放せません。水分補給をしっかりして取材に望みたいと思います。(史)

今月の1枚



町のアルバムで紹介した大蛇の抜け殻。長さも驚きです。胴回りも手と比べてこんなに大きい。怖いもの見たさで抜け殻の主を見たような見たくないような。