

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

## 20〜70歳の個別成人 歯科健診が始まります

虫歯・歯周病予防のため、8月1日より20〜70歳の希望者に歯科健診を実施することになりました。町内の指定医療機関で受診できます。（日高地区では11月17日のがん検診時に歯科健診を受診することができます。）

歯には「食べる」「話す」「顔の形を整える」「脳の活性化」など様々な役割があり、生命維持やコミュニケーションにとっても大切です。若いうちから虫歯や歯周病を予防して、歯や口の役割を維持していきましょう。

### ①対象者

日高町に居住し、今年度20〜70歳になる方（昭和21年4月1日〜平成9年3月31日生まれの方）で節目年齢歯科健診の対象（40、50、60、70歳）でない方

### ②料金

無料（治療が必要となった場合、治療費は自己負担となります。）

小さいお子さんがいる方も、予約時に医療機関に申し出てもらえれば、健診中スタッフが託児してくれるので、安心して受診できます。

## 歯科健診で診てもらえること

歯科健診では、虫歯や歯周病のチェックだけでなく、どこに磨き残しがあるかを診てもらえたり、上手な歯みがきの方法を教えてくれます。入れ歯を使用している方も入れ歯の状態のチェックや洗浄、歯茎の状態を診てもらえます。

## 受診方法

- ① 役場へ申し込みをしてください。  
（節目年齢歯科健診の対象者は直接医療機関へ予約をしてください）
- ② 申し込み後、無料受診券をお渡しします。
- ③ 案内に記載されている指定医療機関に電話で予約をします。

### 〈申し込み先〉

日高町役場 健康増進課  
電話：014561216571  
日高総合支所 地域住民課  
電話：014571613173

## 8020運動を

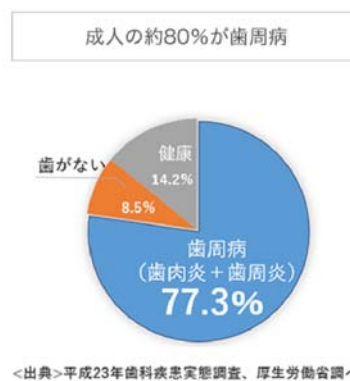
### 知っていますか？

8020（ハチマルニイマル）運動とは「80歳で20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

今、自分の歯は何本あるか知っていますか？

## 歯を失う原因の約75%は 虫歯と歯周病です

特に中年以降では約90%が歯周病によって歯を失っています。歯周病は成人の約8割がかかっている日本で1番多い病気です。



しかし、自覚症状がないことや、症状が口の中で留まっていること、直接死因の原因にはならないことなどから、健診や治療をせず放置している人が多いようです。皆さんは歯の定期健診に行っていますか？痛くならないと行かない、歯がないから行っていない、という方はいませんか？

## 歯周病と関係がある

### 生活習慣や病気が

歯周病はさまざまな生活習慣から影響を受けたり、全身の病気と深い関係があります。

- ① 喫煙、メタボリックシンドローム  
↓歯周病を引き起こしたり、悪化させる要因
- ② 心臓病、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産  
↓歯周病によって引き起こされたり、悪化するもの
- ③ 糖尿病、関節リウマチ  
↓歯周病と相互関係にある病気（一方が悪化すればもう一方も悪化する）があります。

このような生活習慣や病気がない方も、年に1回は定期的に歯と口の中をチェックしていきましょう。



←重度の虫歯  
（虫歯によって歯が溶けて無くなっています）



→重度の歯周病  
（歯周病によって歯を支える骨が溶けている状態です）

写真のように虫歯や歯周病が悪化してしまうと治療が困難になります。節目年齢歯科健診も行っています。対象の方には案内を送っていますので、指定医療機関へ予約し、歯科健診を受診してください。

## 食中毒を防ぐ3原則

「つけない」  
「増やさない」  
「やっつける」

夏は食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」という3つのことが原則です。この3原則の実践法をご紹介します。

### 洗う・分ける

手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手を洗うようにしましょう。特に、調理をはじめる前、生の肉や魚などを扱う前後、調理の途中でトイレなどに行った後、食べる前、残った食品を扱う前は必ず手を洗いましょう。

生の肉や魚を扱った調理器具から、生で食べる野菜などに細菌がつかないように、調理器具はその都度きれいに洗いましょ。

食品を保存するときも、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりにして細菌がつかないようにしましょ。

### 低温で保存する

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょ。ただ、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることを心がけましょ。

### 加熱処理

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べると安心です。特に肉料理は中心までしっかり火を通しましょ。

調理器具にも細菌やウイルスがついています。特に、肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょ。台所用漂白剤の使用も効果的です。

### 食中毒?と思ったら...

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止め薬などをむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょ。

## 熱中症

「ご存じですか？」  
「予防・対処法」

### 熱中症とは...

体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなります。

適切な予防法と応急処置を知り、熱中症による健康被害を防ぎましょ。

### 熱中症の予防には、

### 水分補給と暑さを避ける

### ことが大切です!

- 水分を取りましょ!
- 室内外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょ。
- 特に、高齢者・障がい児や障がい者の方は心がけましょ。
- ※塩分や水分摂取に注意が必要な方はかかりつけの医師に相談しましょ。

○熱中症になりにくい室内調整をしましょ!  
扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょ。

こまめな換気、打ち水、すだれなどで室温が上がりにくくなります。また、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょ。

### ○出かけるときの準備も大切です!

日傘や帽子を用いる、通気性のよい吸湿・速乾の衣類を着るなどしましょ。日陰に入り、こまめに休憩しましょ。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ!  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょ。
- からだを冷やす!  
衣服をゆるめ、からだ(特に首の回り、わきの下、足の付け根など)を冷やしましょ。
- 水分補給!  
水分・塩分、経口補水液などを補給しましょ。
- 自力で水が飲めない・意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょ!