

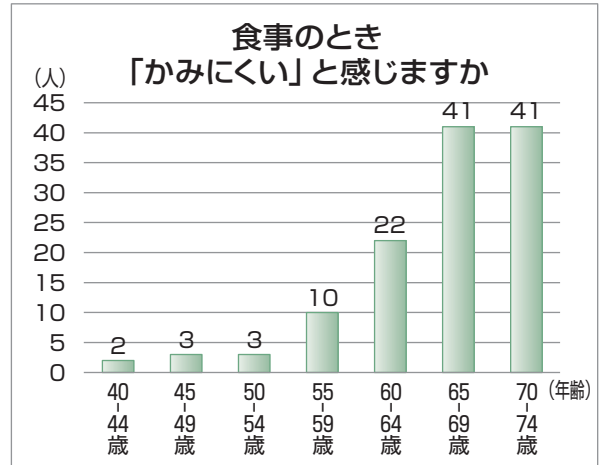
「歯の健康 編」

今年度の町の集団健診（集団健康スクリーニング）受診者の方に、「食事をかんで食べる時の状況」のアンケート調査を行ったところ、右グラフのような結果が出ました。

◎50代後半から「かみにくい」と感じる人が多い

食べ物がかみにくいと、野菜の摂取量が少なくなる一方、脂質や総エネルギーの摂取量が増え、肥満や生活習慣病のリスクが高まると言われています。

また、かみにくいからと柔らかい食べ物ばかり食べていると、舌やあごの筋力も落ち、より食べ物が食べにくくなります。歯の健康を保つことは、そのまま生きる力に繋がってきます。



◎むし歯や歯周病からお口を守りましょう

歯周病は歯を失う原因の第1位です。歯が足りないお口で食べ物を食べると、かみ合わせが悪く「かみにくい」と感じる人が多いです。歯の痛みや歯茎が腫れてからでは治療も困難となるため、日ごろの歯磨きや検診でお口の健康管理を行いましょう。



◎若いうちからの歯や口腔管理が大切

日本人の前期高齢者（65～75歳未満）のうち、25%の方は歯の本数が20本未満と言われています。食事の際、かみにくいと感じる方の多くは、早期に歯科治療を受けることで状態が改善することが期待されます。「食べられるうちは大丈夫」と甘く考えず、歯を削ったり抜かなければいけない前に受診しましょう。

◎20歳の歯科健康診査は2月末までです

4月に送付した案内通知をご覧いただき、まだ受診されていない方は歯科医院へ予約をお願いします。お手元に案内のない方は再発行しますのでご連絡ください。

【対象者】 今年度20歳になる方
(平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方)

【健診料金】 無料

歳をとってから歯のことで困らないために、若いうちから歯の健康を保ちましょう。



お酒は常に「適量」で

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

1月は新年会や地区の集会、親戚の集まりなどで、お酒を飲む機会が多い時期です。生涯お酒を楽しむため、大切なのは「適量」を守ることです。

■「適量」は純アルコール約20gです（厚生労働省）

目安は
このくらい!
(成人男性)



ビール(中瓶) : 1本
日本酒 : 1合
チューハイ(7%) 350ml缶 : 1本
ウイスキー(ダブル) : 1杯



女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、成人男性の1/2から2/3程度が「適量」と言われています。

■お酒の後のお風呂は要注意

飲酒後の入浴は、血圧が下がりすぎて脳血流量が減り、めまいや失神を引き起こすことがあります。寒い時期にはそれがより顕著になるため注意が必要です。アルコールが代謝されるまで（約3～4時間）は入浴は避ける、シャワーのみにする、浴室を温めるなど対策をしましょう。