

けんこうガイド

今日からはじめよう！ 虫歯予防！

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎ 0146・47・2113

む し歯は、ごく初期の場合は治ることもありますが、一般的には他の病気とは異なり、人間の身体がもっている自然に治す力で治ることはありません。そのため、まずはむし歯にならないように予防することが何より大切です。

外にとる間食の回数です。甘いお菓子やジュースなど摂取回数が多いほど、むし歯になりやすくなります。規則正しい食生活が大切です。

◆むし歯予防の3つのポイント◆

①むし歯菌を減らす

ブラークコントロール
むし歯菌は、歯の表面に歯垢（プラーク）となつてついています。むし歯菌を減らすには、歯みがきが最も一般的な方法です。しかし、歯と歯の間や歯の深い溝など、むし歯になりやすいところに歯ブラシの毛先は届きません。歯みがきを過信しすぎないことも必要です。

②糖分の摂取回数を控える

シュガーコントロール
代表的な糖分として、甘い食べ物や飲み物に含まれている砂糖や果物に含まれている果糖などがあります。糖分の含まれる食べ物や飲み物をとる回数が多ければ多いほど、むし歯になるリスクは高くなります。特に注意したいのは、三度の食事以外

③歯を強くする最良の方法

フッ素とは、化学的に合成されたものではなく、天然に存在する元素の一つで自然界に広く分布し、私たちが毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などほとんどの食品に微量ながら含まれている自然環境物質です。

フッ素は、歯の表面に取りこまれ歯の結晶の一部になることで、普通の歯よりも丈夫になり、むし歯菌に対する抵抗力も高くなります。

フッ化物での予防法として、低濃度のフッ化物の水溶液を少量口に含んでブクブクうがいを行う「フッ化物洗口」やフッ化物を定期的に歯に塗る「フッ素塗布」、「フッ素入りの歯みがき粉を使ってする歯みがき」などの方法があります。

むし歯は3つの要因がそろった時に発症します。確実にむし歯を予防するためには、3つの予防方法を上手に組み合わせることで行なうことが大切です。



めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少怒多笑

「怒らずたくさん笑いましょー」

皆

さん、最近笑っていますか？
笑いが心や体の健康に良いということは医学的にも実証されており、最近では病気の予防や治療においても注目されています。

また、笑い顔を作るだけでも快樂ホルモンが分泌されると言われています。
笑顔こそ、心身ともに若く保つ特効薬なのです。
では、「笑いの効果」にはどのようなものがあるのでしょうか。

①脳の働きが活性化

脳の海馬（かいば）は、新しいことを学習するときに働く器官です。
笑うと、海馬の容量が増え、記憶力がアップします。また、大脳に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

②血行促進

思いきり笑った時は、体内にたくさんの酸素が取り込まれるため、血のめぐりが良くなり、新陳代謝も活発になります。

③自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。

通常覚醒時は交感神経が優位となっていますが、笑うと副交感神経が優位になるため、自律神経のバランスが整います。

④筋力アップ

心拍数・血圧が上がり、呼吸が活発になるため酸素・カロリー消費量が多くなります。また、腹筋・横隔膜・肋間筋・表情筋などをよく動かすため、多少ながら筋力を鍛えることにもつながります。

⑤幸福感と鎮痛作用

笑うと、脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は、幸福感をもたらす他、鎮痛作用で痛みを軽減します。

このように、笑いにはたくさんの良い効果があります。皆さんも是非、笑顔に磨きをかけ、いきいきとした生活を送りましょう！

介護ワンポイント アドバイス ⑬

家庭内にひそむ危険！

第5回目

「トイレでの事故に注意しましょう！」
一日の中でも使用する回数が多い「トイレ」。トイレはほかの部屋と比べて狭いため、身動きが取りづらく、危険度も増します。

今回は、トイレでの事故を防ぐためのポイントをご紹介します。

①便器を和式から洋式に変更しましょう

高齢の方にとって、和式便器でしゃがんだり立ったりするのは容易ではありません。和式便器にかぶせる簡易タイプの洋式便器がお勧めです。

②扉の構造を変えましょう

ドアの場合、開ける際に後ろに下がる必要があります。バランスを崩しやすくなります。扉をドアから引き戸に変えようと楽に開くことができます。また、丸いドアノブよりもレバー式などが便利です。

③福祉用具を活用しましょう

トイレを我慢しなくてもすむよう、夜間はポータブルトイレを寝室に置くなど福祉用具も上手に活用しましょう。



●保健福祉課保健福祉グループ
☎ 0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣



健康カレンダー

12月		11月	静内保健所からのお知らせ										月日	時間	事業名	場所
7日 (金)	28日 (水)		17日 (月)	5日 (水)	3日 (月)	28日 (水)	26日 (月)	21日 (水)	20日 (火)	19日 (月)	14日 (水)	13日 (火)	12日 (月)			
13時30分～15時30分	13時00分～16時00分		受付 13時00分～16時30分	10時00分～12時00分	18時30分～20時30分	10時00分～12時00分	受付 13時00分～15時15分	受付 9時45分～10時15分	18時30分～20時30分	対象となる方には個別に案内を送付しています	10時00分～12時00分	受付 13時00分～16時30分	13時15分～15時30分			
健康相談	女性の健康相談		フッ素塗布	お喜楽☆おたっしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	お喜楽☆おたっしや塾 (介護予防教室)	1歳6か月・3歳児健康診査	4・7・12か月児健康診査	からだリセット講座	予防ワクチン集団接種	お喜楽☆おたっしや塾 (介護予防教室)	フッ素塗布	キレイ☆マるくむ (母親教室)			
※要予約 (12月3日/切り)	※要予約 (11月27日/切り)		保健センター	憩の家(中央町)	保健センター	憩の家(中央町)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	憩の家(中央町)	保健センター	レ・コード館			