目指せ!!
歯（は）ッピー♥健（けん）口（こう）ライフ

口の健康は、全身の健康の入り”口”です！

くわしくは　健康課 保健指導班（今市保健福祉センター内）　☎21-2756

歯や口は、「食べる」「呼吸をする」「話す」「表情を豊かにする」など、生活をする上で大切な役割を担っており、歯を失ったり口の機能が低下したりすることはこれらの役割に支障を来します。

また、最近では、歯や口の健康が脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病、肺炎にも関係しているといわれ、歯や口の健康を守ることが全身の健康を守ることにもつながると考えられています。

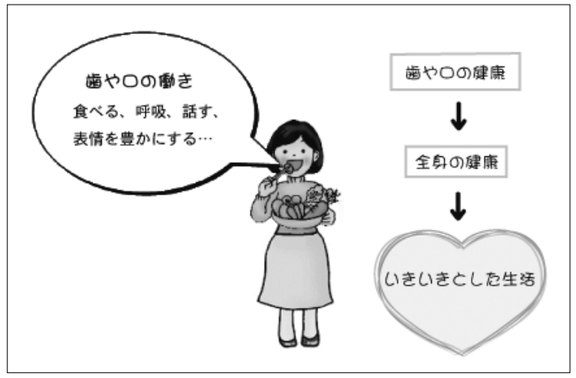
歯や口の健康を損なう主な原因に、虫歯や歯周病があります。特に歯周病は、成人の約8割の人がかかっているといわれます。

歯周病の初期は自覚症状がほとんど無いため、気づいたときには進行しており、歯を失ってしまうこともあります。

◆予防や早期発見のためには、歯科検診が有効です

歯と口の健康を守るためには、虫歯や歯周病の予防と早期発見・早期治療が大切です。予防と早期発見のためには「よく噛（か）んで食べる」「食べたら歯を磨くようにする」「口の症状が無くても、歯科検診を受ける」ということがポイントです。

また、歯と口の健康を一緒に守ってくれるかかりつけ歯科医を持つことも健康を守るために必要です。



◆歯科検診（無料）を受けましょう

市は、口の健康チェックと歯周病の予防・早期発見のために、市内の歯科医院で歯科検診を実施しています。

かかりつけの歯科医院や身近な歯科医院で自身の都合に合わせて受診できます。健康管理の一つとして、ぜひご利用ください。

対象…19歳以上の日光市民

料金…無料

※検査の結果、治療が必要となった場合は保険診療（有料）

検診内容…虫歯・歯肉の状況、口腔（こうくう）清掃状態などの確認。検診結果の説明・アドバイス。

実施歯科医院　市内の歯科医院

受診期間…6月1日～平成27年3月31日

申込方法…健康課に電話で申し込みください。受診に必要な書類を郵送します。

◆妊婦さんへ

妊娠中はつわりもあって、歯磨きも大変です。安定期に入ったら、歯科検診を受けましょう。

歯科検診で治療が必要となった場合、妊産婦医療費助成制度が利用できます。

◆歯ッピー健口フェスタのご案内

毎年恒例のイベント、歯ッピー健口フェスタの情報が、34ページに掲載されています。多くの方のご来場をお待ちしています。

バランスの良い食生活を実践して健康管理に取り組もう!!

～大人も子どもも、家族全体で生活習慣病を予防しよう～

くわしくは　健康課 保健指導班（今市保健福祉センター内）　☎21-2756

私たちが健康に過ごすためには、生活習慣を振り返り、見直すことが大切です。

♣生活習慣チェック

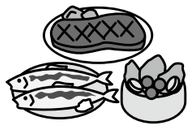
□お腹いっぱいになるまで食べる
□野菜をあまり食べない
□魚よりも肉をよく食べる
□揚げ物など脂っこいものをよく食べる
□菓子や甘い飲み物をよく取る
□定期的に運動を行っていない
□お酒をたくさん飲む
□たばこを吸う

♣こうして改善！　生活習慣

①お腹いっぱい食べている人は
○ゆっくりよく噛（か）み、野菜から食べましょう。野菜やきのこは、食物繊維が豊富で満腹感を得やすい食品です。ゆっくり噛んで食べれば、量が少なくても、満腹になります。
○1回の食事時間は、最低でも20分かけてするようにしましょう。早食いは肥満につながります。

②野菜をあまり食べない人は
○調理方法を工夫しましょう。例えば、余った野菜をジューサーにかけ、温めて味を整えれば野菜スープができます。また、薄切りにした野菜とチーズ、ハムを重ね、電子レンジで数分加熱して食べると簡単に野菜を取ることができます。

③魚より肉をよく食べる人は
○肉と魚は1対1で食べましょう。1回の量は、自分の手のひらサイズが目安です。
○青魚は悪玉コレステロールを下げる働きがあり、お勧めです。肉ばかり食べていると、悪玉コレステロールや中性脂肪が高くなりがちです。



④脂っこいものをよく食べる人は
○調理法を「揚げる、炒める」から「焼く、蒸す、ゆでる」へ変えましょう。
○フッ素樹脂加工の調理器具を使い、油を使わないようにしましょう。
○肉は脂肪の多い部分を控えましょう。

⑤菓子や甘い飲み物をよく取る人は
○悪玉コレステロールや、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えるため、間食は、なるべく控えましょう。
○飲み物は無糖のものを選びましょう。

⑥定期的に運動を行っていない人は
○速歩とすき間時間の筋力トレーニングがお勧めです。歩幅を広げてテンポよく歩くと、運動効果が上がります。
○テレビのCMなどの時間に、スクワット、膝をついた腕立てふせなどの筋力トレーニングをしましょう。筋肉量が増え、エネルギーを消費しやすい体になります。

⑦お酒をたくさん飲む人は
○週に2日、連続した休肝日を設けましょう。お酒の適量は、1日1合です。
○つまみは脂っこいものや塩辛いものを避け、肝臓をいたわるため、たんぱく質（魚介、大豆製品など）とビタミン類（野菜、海藻類）を十分に取りましょう。

⑧たばこを吸う人は
○禁煙に挑戦しましょう。たばこは自分以外の人にも害を及ぼします。
○たばこの代わりに、熱いお茶や冷水、ノンカロリーのあめやガムで気分転換をしましょう。
○禁煙の効果は初日から現れ、10年後にはほぼ非喫煙者と同じになります。
○自分で禁煙するのが難しい人は、禁煙外来を利用しましょう。