

ハ 歯ッピー ♥ けんこう 健口ライフ

～始めよう！「予防歯科」～



むし歯や歯周病などのトラブルが起きてから治療するよりも、そうならないよう予防に重点を置くことを「予防歯科」といいます。歯と口の健康を守るためには、自分で行う毎日の「セルフケア」と歯科医院などで受ける「プロフェッショナルケア」の両方の取り組みを継続して行うことが大切です。

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎ 21-2756

歯科専門家のアドバイスでセルフケアを効果的に

歯垢は、細菌が作り出すネバネバの物質によって歯に強く付着しています。うがいだけでは落ちないので、歯ブラシによるブラッシングが欠かせません。特に歯と歯の間の汚れはデンタルフロス(歯の間の歯垢を清掃する細い糸)や歯間ブラシの使用も効果的です。

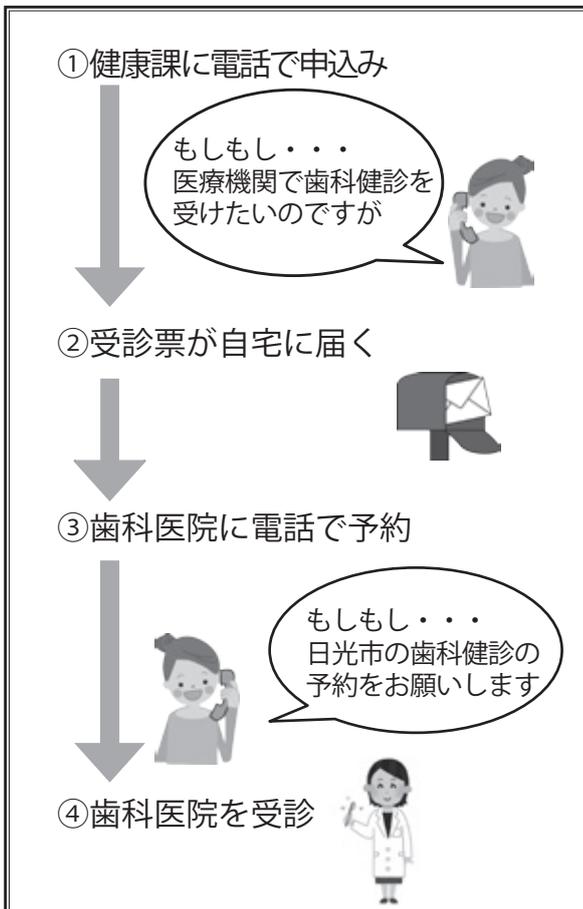
一人一人の顔が違うように、歯並びや歯の性質も個人差があります。効果的なセルフケアを実践するため定期的に歯科医師の診察を受け、適切なブラッシングができているかを確認し、自分に合った磨き方をアドバイスしてもらいましょう。

歯科医院などで定期的なチェックを

むし歯予防をはじめとする歯と口の健康づくりには家庭での「セルフケア」と共に、定期的に歯科医師や歯科衛生士などからプロフェッショナルケア(口の健康チェックやブラッシング指導など)を受け、毎日の磨き残しを減らすことが大切です。

歯科専門家の指導に基づいた毎日の「セルフケア」と歯科医院などでの「プロフェッショナルケア」の両方で歯と口の健康を守る「予防歯科」

図：歯科健診受診までの流れ



を進めていきましょう。

歯科健診(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健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ご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。(ご希望の方は、健康課までご連絡ください。)

対象：19歳以上の市民(治療中の方は対象外)

料金：無料

※健診の結果、治療が必要となった場合は保険診療(有料)となります。

健診内容：むし歯・歯肉の状況、口腔清掃状態、義歯の状態などの確認。健診結果の判定・指導

実施歯科医院：市内の歯科医院

受診期間：6月1日から平成30年3月31日まで

申込み方法：健康課に電話でお申し込みください。受診に必要な書類を郵送します(左図参照)。

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」を、7月1日(土)午後1時～4時に、今市保健福祉センター(平ヶ崎)で行います。

多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

減塩を心がけて高血圧を予防しよう

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

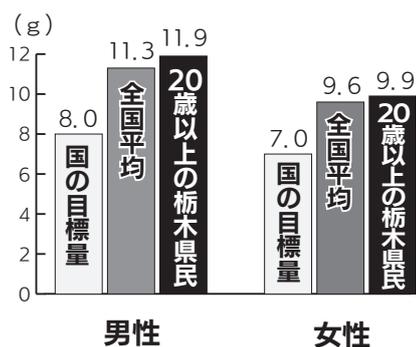


生活習慣病にかかっている市民の割合は、平成19年以降増加傾向にあります。

国民健康保険と後期高齢者医療制度の加入者が病院を受診した疾病の中で、特に多いのは高血圧性疾患です。後期高齢者(75歳以上)になるとさらに割合が増え、4、5人に1人が高血圧性疾患で受診・治療していることとなります。

生活習慣病予防について国の成人の塩分摂取の目標量は、男性が1日8g未満、女性が7g未満となっています。国が平成24年に調査した結果では、栃木県の20歳以上の成人の

グラフ：1日の成人の塩分摂取量 (平成24年「国民健康・栄養調査」)



摂取量は、男性が11.9g、女性は9.9gで、全国平均の男性11.3g、女性9.6gに比べると、高い結果になっています。

塩分を取り過ぎると…

●喉が乾く

摂取した塩分は、体内でナトリウムになり骨や血液などに運ばれますが、ナトリウムの運び役のカリウムの摂取が不足すると、カリウムの代わりに体液(水分)を取り込み、塩分濃度を薄めようとします。塩分濃度を薄めるために水分が必要なので、喉が乾くのです。

●血圧が上がる

塩分濃度を薄めようとすると同時に、水分(尿や汗)の排出も抑えられます。このとき、血液などに水分を多く取り込もうとするため、血液量が増えて血圧が高くなります。

●体にむくみが出る

水分を多く取り込もうとして溜め込んだ水分が細胞からあふれると、細胞周囲に溜まります。これが「むくみ」となります。塩分の取りすぎ

は、高血圧などの生活習慣病につながりますので、普段から減塩に取り組むことが大切です。

塩分を取り過ぎないためのポイント

- ① しょうゆやソースは直接かけず、小皿に取って付けて食べましょう。
- ② 減塩調味料を上手に活用しましょう。
- ③ めん類は、汁を残しましょう。
- ④ みそ汁は具をたっぷり入れ、1日

表：塩分の高いメニュー

(出典：ヘルスケア・コミッティー クピオ)

メニュー	分量	塩分量(g)	
ご飯物	カレー	1杯(普通盛り)	2.7
	寿司	10貫	2.6
	茶漬け	茶わん1杯	2.2
	コンビニのおにぎり(ツナ)	1個	1.5
	コンビニのおにぎり(塩にぎり)	1個	1.1
	炊き込みご飯	茶わん1杯	0.5
	白いご飯	茶わん1杯	0
麺類	ラーメン(汁含む)	1杯(普通盛り)	6.0
	ラーメン(汁含まない)	1杯(普通盛り)	3.0
	そうめん(つゆ含む)	2束分	5.9
	うどん(汁含む)	1杯(普通盛り)	5.6
	うどん(汁含まない)	1杯(普通盛り)	2.8
	かけそば	1杯(普通盛り)	3.2
	スパゲッティミートソース	1皿(普通盛り)	2.7
パン	バタートースト	1枚(6枚切り)	1.0

※塩分量は目安です

- ⑤ 漬物や梅干しを食べるのは1日1回までにしましょう。
- ⑥ レモンなどの酸味や香辛料を上手に使いましょう。
- ⑦ 干物や練り製品、肉の加工品などの食品は控えましょう。

減塩に取り組むとともに、取り過ぎた塩分を排せつする働きがあるカリウムが多く含まれている野菜や海藻を積極的に食べるようにしましょう。しかし、腎臓に持病がある場合、カリウムを取り過ぎてはいけません。場合があるので、摂取量については主治医に相談しましょう。この機会に、食生活を見直し、高血圧を予防しましょう。