

けんこうガイド

からだの健康は歯と歯ぐきから！
知って得する歯みがきのコツ!!

日本人の8割は歯を失う原因の第一位とされる「歯周病」にかかっているとされています。歯周病がこわいののは、口だけの問題ではなく、糖尿病などの全身疾患とも関連があるということです。

歯周病予防の第一歩は歯みがき！毎日の歯みがきは、いつの間にか自己流になってしまふものです。改めて、歯みがきのコツを学びましょう！

- ①歯ブラシは硬すぎないものを選びましょう！
毛が硬すぎると歯ぐきを傷めやすので、硬すぎないものを選びましょう。歯ぐきから出血がある場合などはやわらかめのものを選ぶとよいでしょう。
- ②力より時間をかけましょう！
力を入れすぎると歯ぐきを傷める原因となります。
- ③歯みがき剤は少し！
歯みがき剤は毛の部分の3分の1程度つけければ十分です。
- ④歯ブラシは、毛先が曲がったり開いたりしたら交換を！
1ヶ月に1回程度が目安です。
- ⑤歯みがきときは、みがく順番を決め

ておこう！
自分なりの順番を決めておけば、みがき残しを防ぐことができます。

⑥自分に合ったみがき方を知ろう！
その人の歯並びや歯ぐきの状態などによって、みがき方も違ってきます。自分に合った歯みがきの仕方を歯科医院で教えてもらいましょう。

⑦1日1回は時間をかけて丁寧にみがく！
「正しく丁寧に」歯をみがくのは結構時間がかかるものです。

歯みがき剤をたっぷりつけてゴシゴシみがき、口の中がさっぱりしたらおしまいというのでは何回みがいても効果はありません。そんなときにおすすめなのは、「ながら磨き」！

歯みがき剤は、口の中がすぐ泡だらけになってしまうので使いません。テレビや本に気をとられて手の動きが止まらないように気をつけましょう。



検診はあなたの健康バロメーター

シリーズ最終回は、「前立腺がん」です

患者数が増加傾向 前立腺がんとは

前立腺は、男性だけが持っている生殖器官の一部です。大きさ・形はちょうど栗の实くらいで膀胱のほぼ真下にあり、尿道を取り囲んでいます。前立腺がんは、今のところ胃がんや肺がんと比べると少ないが、近年の生活の変化に伴い、日本でも急増中です。

50歳以上、親や兄弟に前立腺がん既往の方がいる人、タバコを吸う人、不適切な食生活をしている方は特に要注意です！

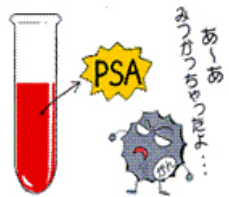
こんな症状は危険サイン！

- ・ 早期の前立腺がんには、がん特有の症状はありません。しかし、進行に伴い、尿がでにくい
 - ・ 排尿時に痛みを伴う
 - ・ 尿や精液に血が混じる
- などの、症状が出てきます。



前立腺がんを調べるには

血液検査（PSA検査）により、早期から前立腺がんを発見することが出来るようになりました。町の集団検診でも検査を受けられます（6月・10月・2月）。早期のうちに見つけると治療成績は良好です。50歳を過ぎたら、前立腺がん検診を受けましょう！



介護ワンポイント アドバイス 102

認知症とは どんな状態なのか



認知症は、脳の病気で脳の神経細胞が損傷を受けたことにより記憶力や判断力などが低下して、日常生活を送ることが難しくなってしまう病気です。
物忘れがみられると、「もしかして認知症ではないか」と心配になりますが、老化にともなう年相応のもの忘れと認知症の物忘れには左の図のような違いがあります。認知症の相談は、新冠町地域包括支援センター（役場内 町民福祉課）にご相談下さい。

例えばこんな受け答えから判断ができます。

何で伝言を伝えてくれなかったの？

あつ、そうだ。伝言があったのに、忘れてゴメン！

（これは単なる物忘れ）

伝言をいっしょに覚えていたが、指摘されたとたんにすぐ思い出して、このように謝るのは認知症ではありません。

私は伝言なんて聞いてませんよ。花子さん、何で、そんなことを私に聞くの？

（これは認知症かも…）

認知症になると、できごと全体を忘れてしまいます。指摘されても思い出せないで、上のような答えが返ってきます。

●町民福祉課保健福祉グループ
（役場内 ☎ 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 山田 知矢

4月	4月				3月			月日	時間	事業名	健康カレンダー	場所			
16日(金)	8日(木)	6日(火)	5日(月)	1日(木)	26日(金)	26日(金)	19日(金)						17日(水)		
13時30分～	13時15分～ 受付		13時30分～ 受付		13時～ 受付	9時45分～ 受付	10時～	13時～	ポリオ 予防接種	麻疹・風疹 予防接種 （中学1年生 高校3年生対象）	1歳6カ月児・ 3歳児健康診査	乳児健康診査	からだの中から 健康美講座（栄養・ 歯科教室）	フッ素塗布	保健センター
こころの 健康相談	保健センター		保健センター		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター							

※要予約（4月12日～）

静内保健所から ☎ 42・0251

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ
☎ 47・2113