お口の渇き、 気になりませんか?

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

だけでなく、 えるものです。 中の健康に欠かせない 作用など多彩な役割を担っており、 洗い流して口の中をきれいに保つ液(つば)は、残った食べカスを 抗菌や消化作用、 『命の水』とも

粘膜保護

П

() ()

ともあります。 の分泌が減り、 唾液の分泌が減ると、 分泌が減り、口の渇きがひどくなるこしかし、男性も女性も5代頃から唾液 食べ物を食べに

むし歯、 よくなります。 唾液は、 細菌が繁殖しやくすなって、 # 歯が繁殖しやくすなって、口臭や飲み込みにくいなどの症状のほか 歯周病の原因にもなります。 口をよく動かすことで分泌が

を音読したりするのも効果的です。 おしゃべりしたり、 食べ物をよく噛んで食べたり、 また、図のような『唾液腺マッ 口を大きく開けて本 サージ』 楽しく

マッサージで唾液分泌を促してみま唾液の分泌が十分でないと思ったら、 分泌を促してみま

も唾液の分泌を促します。

に相談しましょう!注)症状が改善しない場合は、 歯科医院



かってゆっくりと後方から前方にむ 回す。 の指を上の奥歯の 10 <u>□</u>

17

日(火)

9

時

しゃ 塾楽

保健センター

☆おたっ

①親指を除く4本

健

康

力

タ

月

 \Box

時

間

事

業

名

場

所

まで5カ所くらいの内側の軟らかい の下からあごの先 に分けて順に軽

8月

25 日(水)

時

しゃ 塾楽

保健センター

☆おた

保健センター

6

24

日 (火)

13 受時付

素塗布

保健センター

18

日(水)

10

時

教室

保健センタ

さり指上直を



10 回

- C.
(10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回) (10回)



保健センタ



•	T	1	11)	
>	F	2	1	5	
F /	るよ	に当	ろえ	③ 両	

		ŋ	上京下	そそ	平 <	金いり
月			9月			
3 ∃ 金)	静内	10 日 (金)	7 日 (火)	2 日 (木)	27 日 (金)	27 日 (金)
3 日金 3 寺 0 分 ~	静内保健所から	9 時 ~	1313受 時時 20 \ 分	10 時 ~	13 受 時 〈	9時45分~
こころの	哲42 0251	しゃ塾 かおたっ	BCG 予防接種	しゃ塾 お喜楽☆おたっ	3歳児健康診査 1歳6カ月児・	乳児健康診査
※要予約)	5 2 5 1	保健セン	保健セン	保健セン	保健セン	保健セン

保健センタ

保健センター

保健センター

9月	
, -	
3 日 (金)	
13 時 30 分 ~	
定ころの ※	
(8月30日〆切り※要予約	

9月
3 日 (金)
13 時 30 分 ~
定ころの ※
(8月30日〆切り)

プロジェクト

動脈硬化

す。 は、脂質異常症の予防方法をお診を受けて調べてみましょう。

脂質異常症の予防方法をお伝えしま

来月号で

健

しまう危険が高まります。年に一度、

ある日突然、

心筋梗塞や脳梗塞になって

血管が硬くなる・血管内が細くなる為 血液が流れにくくなってしまう状態

正常域

150mg/dl未満

◎中性脂肪:食べ過ぎ・運動不足により余ったエネルギーを、「すぐに使えるエネルギー源」として血 液の中に蓄えたもの。 治療が必要

動脈硬化が進行すると、

少しずつ動脈硬化を加速

ロドロの状態を脂質異常症といいます。脂質異常症にといいます。脂質異常症にといいます。脂質異常症にといいます。脂質異常症にといいます。

◎悪玉コレステロール (LDL):全身の血管にコレステロールを運ぶ役割がある。食べ過ぎ・運動不足 により増え、増え過ぎると血管内にコレステロールがたまるため、血管が狭くなる(動脈硬化)

正堂域 治療が必要 生活改善が必要 120mg/dl未満 120~ 140mg/dl未満 140mg/dl以上

生活改善が必要

◎善玉コレステロール(HDL): 血管内にたまった余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぐ。 運動すると増加し、肥満や喫煙により減少する。

治療が必要 生活改善が必要 40mg/dl以上 35~40mg/dl未満 35mg/dl未満

PK

心臓病や脳卒中の脂質異常症が放っ

引き金

に

放って

おくと怖

1)

血液の中に異常に脂質が増えた血液

います。脂質異常症には、自覚症は口の状態を脂質異常症(高脂血症)

脂質異常症には、

自覚症状

300mg/dl以上

かないうちに、

中

ル (LDL)

ポリフェノ **野菜と魚をふんだんに** ブドウジュース、 ルを摂ろう

ただし、バランスを忘れずに

●町民福祉課保健福祉グループ (役場内 ☎ 47·2113 (直通))

習慣 1

【認知症を防ぐ生活

《食習慣 脳の老化を 大きく左右》

の動脈硬化を防ぐ食品を積極的にといれたさなポイントです。脳内の血管は大きなポイントです。脳内の血管は大きなポイントです。脳内の血管がある。 「どう」食べるかがら作られます。

ウコン)

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



7