けんこうガイド

禁煙で歯も健康に！　11月8日はいい歯の日！

食べることは、命を支える大切なこと。食べ物をよく噛んで味わって食べ、体に必要な栄養を取るには、自分の歯が健康であることが第一です。

年を取っても自分の歯を残すために知っておかなければならないのが、歯周病の怖さです。現代の日本人の約8割は歯周病にかかっていると言われており、それが原因で歯を失う人は少なくありません。

そこで、今回は歯周病を悪化させる要因の1つである「タバコ」についてお話します。

タバコがガンや心臓病、脳血管の病気、高血圧など、命に関わる病気の原因になることはすでによく知られていることですが、実は、歯周病にとっても、喫煙はもっとも大きな危険因子なのです。

タバコを吸うとまず直撃されるのが口の中。

ニコチンなどの有害物質によって歯ぐきの血管が収縮して血流が悪くなり、酸素と栄養が運ばれにくくなって、細菌に対する抵抗力が落ちてきます。また、タール（いわゆるヤニ）が歯にこびりつくと、歯みがきでは簡単に取れず、歯垢（細菌のかたまり）がつきやすい環境になってしまいます。そのため、タバコを吸う人は吸わない人に比べ重度の歯周病にかかる確率が5～7倍も高いと言われ、歯周病は悪化しやすく治りにくくなり、治療をしても治りにくくなります。

また、タール（いわゆるヤニ）が歯や歯ぐきにこびりつくと、歯や歯ぐきの色を黒ずませて見た目を悪くしたり、口臭の原因にもなります。さらには口腔がん（歯ぐきや舌にできるがん）の原因にもなります。

全身の健康のためにも、健康な歯・歯ぐきを守るためにも、またあなたの周りの人のためにも、禁煙に取り組みましょう。

㈳日高歯科医師会からのお知らせです

日高歯科医師会会員の各歯科医院にて、≪無料歯科相談≫を行っています。

歯周病などの歯の病気は、自覚症状がないまま進行する場合もあります。

歯に自信のある方もそうでない方も、一度歯科医院を受診されてみてはいかがですか？

歯周病やむし歯、入れ歯の相談、その他お口に関することは何でもお気軽にご相談ください。

詳しくは、最寄りの日高歯科医師会会員歯科医院までお問い合わせください。

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
11月15日(月)	受付13時～	フッ素塗布	保健センター
17日(水)	日程については後日、個別にご案内します	健診結果説明会	保健センター
18日(木)	13時30分～	離乳食教室	保健センター
22日(月)	13時30分～	キレイ☆ママルレ・コード館～ム	保健センター
26日(金)	受付9時45分～	乳児健康診査	保健センター
26日(金)	受付13時～	1歳6カ月児・3歳児健康診査	保健センター
30日(火)	10時～	からだの中から健康美講座	保健センター
12月1日(水)	9時～	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
9日(木)	9時～	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
9日(木)	13時～	健康相談	節婦憩いの家
12月3日(金)	13時30分～	こころの健康相談	静内保健所 ☎42・0251 ※要予約（11月29日〆切り）

めざせ！ NKP 新冠健康プロジェクト

高血圧を予防するための食生活とは？

先月号で、「高血圧のほとんどの原因は、生活習慣にある」とお伝えしました。生活習慣、特に、食生活を見直すことが高血圧の予防・改善につながります。高血圧は脳・腎臓・心臓にさまざまな合併症を引き起こします。毎日の食事を見直し、正しい食生活を心がけてください。

①塩分は控えめにしましょう

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度を薄めようと体内に水分が増えます。すると、血液量も増え、血圧が上昇します。年齢を重ねるほど、濃い味付けを好むようになりがちです。減塩を意識して、薄味に慣れることが大切です。物足りない時は、酸味や辛味で味にアクセントをつけましょう。

②お酒は適量にしましょう

過度のアルコールは血圧を上昇させ、脳卒中などの危険因子にもなります。お酒は適量を守り、週に2日は休肝日としましょう。

③野菜をしっかりとりましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷり含み、食塩成分を排泄したり、体の調子を整えたりする働きがあります。野菜は不足しがちですが、温野菜にするとたくさん食べられるのでおすすめです。

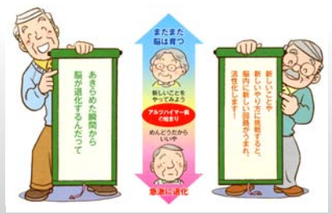
介護ワンポイント　アドバイス　110

【認知症を防ぐ生活習慣3】

《いくつになっても〝やってみる〟脳の活性化は、その心から》

アルツハイマー病が始まると、①おかずの品数が減る、②毎日同じおかずが続く、③めんどうだといってつくらない、などの変化が表れます。多くの人に共通して現れるのが「めんどうくさがり」になり、興味を示さなくなること。そして、自分には「もうできない」と思った瞬間から脳の退化が加速します。

反対に、今までと違う方法や新しいことに挑戦していると、脳は新しい情報伝達の回路がうまれ、認知症を防ぐ力がつきます。新しい習いごとを始めたり、作った事のない料理に挑戦してみたり、初めての所へ旅行をしたり、積極的に楽しみを増やしてみましょう。



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

●町民福祉課保健福祉グループ
（役場内　☎47・2113（直通））