

けんこうガイド

よい歯でよく噛みよいからだ
11月8日はいい歯の日

「よく噛んで食事をする」という一見ささやかに思える行為ですが、肥満や生活習慣病など私たちの健康に大きな影響を与えています。

「よく噛んで食事をする」ことは、誰にでもできる効果的なダイエット方法であることをご存知ですか？

「よく噛んで食事をする」ことで、早食いを防ぎ、満腹感が得られやすくなり、食べすぎやドカ食いを防ぎます。また、よく噛むことで脳内にある神経ヒスタミンという物質が活性化し、食欲を抑えエネルギーを消費させる働きがあります。

健康に保つことも大切です。食べるとは、命を支える大切なこと。「歯」は欠くことのできないものです。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができるとされています。むし歯や歯周病など、歯を失う原因となる病気は、歯に自信のある方でもかかっていることがあります。

年に1度は、かかりつけの歯科医院で歯の健康チェックをしましょう！

今日からはじめよう！簡単ダイエット！

- まず野菜からよく噛んで食べ始めよう！
- 目標一口30回！
- 口に食べ物を入れたら、箸やフォークを一度置こう！
- ていねいに噛んで、食材を味わおう！
- よく噛んで、お顔もスツキリ！美顔になろう！



「よく噛んで食事をする」ためには、歯を

(社) 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、
《成人からの誕生日月無料歯科検診》を行っています。

歯周病、むし歯、入れ歯の相談、その他お口に関わ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。

12月	12月		11月				月日	時間	事業名	場所
4日(金)	11日(金)	7日(月)	30日(月)	27日(金)	27日(金)	26日(木)	25日(水)	20日(金)	19日(木)	16日(月)
13時30分	14時	13時30分	10時	13時	9時45分	受付	受付	13時30分	13時	13時
健康相談	健康相談	キレイママ☆る☆む	からだの中から健康美講座(栄養・歯科教室)	3歳児健康診査	1歳6カ月児・乳児健康診査	健康相談	健康相談	離乳食教室	BCG予防接種	フッ素塗布
※要予約(11月30日迄)	健康相談	レ・コード館	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	保健センター	保健センター

検診はあなたの健康バロメーター

大腸がんの発生は40歳代から増加、ピークは60歳代です

大腸がんは便の検査によって早期発見できます

がんは、日本において昭和56年より死因の第1位となり、現在では、年間30万人以上の国民ががんで亡くなっています。これは、3人に1人が「がん」で亡くなっていることとなります。

また、生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測され、日本人にとって「国民病」といっても過言ではない状況となっています。食生活の欧米化に伴い、日本でも欧米諸国に多い大腸がん、直腸がんが非常に増えています。

最近は大腸がんの早期発見の大切さがかなり認知されてきました。大腸がんの自覚症状は血便、下腹部痛、下痢、便秘便が細くなる、などですが、これはある程度進行したがんの場合の症状です。早期では自覚症状はなく、ほとんど目に見えない量の出血(潜血)がある程度です。大腸がんは他の臓器の癌に比べて比

大腸がんは
女性が死亡するがんの第1位
男性が死亡するがんの第3位

較的転移の傾向が遅く、早期発見、早期手術によって完治する確率が高いといわれています。従って、大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。定期検診で便潜血反応検査を受けることが大切です。

大腸がんのここがポイント

- ①早期であれば
90%以上が完治します
- ②早期の大腸がんには
自覚症状はありません

早期発見・早期治療のためには
定期健診で便潜血反応検査を受けることが大切です！

介護ワンポイント アドバイス 99



これが「介護予防」です。いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、ぜひ介護予防に取り組みしましょう。

心身の老化は防ぐことが可能です

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方ないこと」と考えていませんか。実は最近の研究から、そうではないことが明らかになってきました。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。

体や頭を使わない生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症を招くことにもつながります。日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。



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))

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎ 47・2113