

# けんこうガイド

## 歯みがきのタイミングはいくつ？

「食後30分以内に歯みがきをする歯を傷つけてしまう」という話を聞いたことはありませんか？  
これは、食事や間食で糖分や炭酸を摂取すると、口の中が酸性に傾き、その状態で歯みがきをすると、歯の表面のエナメル質が溶けやすくなることから、食事をして30分経過後、エナメル質がだ液によって再び硬さを取り戻してから歯みがきをするのが望ましいというお話です。  
しかし、人の口の中は、食べた後に口の中が酸性になったとしても、だ液が酸を中和する働きがあり、すぐに歯が溶けないように防御機能が働いています。つまり、日本人の一般的な食事では、食後すぐの歯みがきにより歯が溶けることはなく、反対に食後に歯みがきをしないうままにいると、すぐに歯垢（プラーク）中の細菌によって糖分が分解され、酸によって歯が溶け始めます。  
食器に付いた汚れと同じように、歯の汚れも放置していると雑菌が繁殖し、落ちにくくなります。食後は早めに歯みがきをして、歯垢とその中の細菌を取り除くことが重要です。そして、1日1度はゆっくり時間をかけて丁寧に磨きましょう。洗面台の前にこだわらず、居間でテレビを見たり、音楽を聴いたりしながら磨くのもよいでしょう。  
また、夜寝ているときはだ液の分泌が少なくなり口の中の防御機能が落ちていきますので、寝る前の歯みがきがおすすです。  
なお、日頃から炭酸飲料、スポーツ飲料、食酢ドリンクなどの酸の強い飲料を飲む習慣がある人は、歯が溶ける危険性が高くなります。歯を守るためには、飲み物の選び方にも注意が必要です。  
歯ブラシ選びのポイント  
● シンプルなものを選びましょう！  
● 毛の部分は小さめのナイロン製がおすすです。  
● 毛は硬い方が歯垢を落とす能力が高いですが、歯ぐきを傷めやすいので、硬すぎないものに！  
なお、歯ぐきに腫れや出血があるときは、軟らかめを選びましょう。  
● 毛先が開くと磨く効率が悪くなり、歯ぐきを傷めることもあるので、月に1度をめどに取り換えましょう。  
● 問い合わせ先  
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎0146・47・2113



# めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

## 女性の健康週間

3月3日のひな祭りを中心に3月1日〜8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性の体は年齢とともに体の状態が変化しやすく、女性ホルモンの影響を受けて変化していきます。

女性の一生には様々な節目があり、女性ホルモンの変化とともに各世代に特徴的な健康課題がありますので、世代にあわせて健康づくりの心がけましょう。

### 「思春期」

…成熟期への準備となる大事な時期  
最近ではスタイルを気にして無理なダイエットをする若い女性が増えています。食事量を減らすと、食事から取れる鉄が減り、貧血につながります。また、ダイエットによってホルモンバランスが乱れ、無月経の状態にもなります。無月経の状態が続くと不妊や骨密度の減少、肌の弾力がなくなるなどの不調の原因にもなります。見た目だけを気にしてやせるのではなく、適切な内容と量の食事を規則正しくとりましょう。



### 「成熟期」

…女性ホルモンの分泌がピーク量に達し、安定する時期

卵巣が活発に働くこの時期は、子宮や卵巣の病気にかなりやすい時期でもあります。子宮頸がんは20代にも患者が増え、日本人女性の20人に一人は乳がん患者となつている深刻な現状もあります。子宮がんも乳がんも、現代の医学では早期発見により完治できる病気ですので、定期的な検診を受けることが重要です。

（国では、乳がん・子宮頸がんの早期発見・早期治療を促進するため、がん検診の無料受診を行っており、対象の方には、町からクーポン券を送付しております。無料クーポン券の使用期限は3月31日までですので、対象の方は早目に受診してください。）

### 「更年期以降」

…女性ホルモンの分泌が次第に低下し、体に様々な不調が現れる時期

個人差はありますが、のぼせや顔のほてり、倦怠感、抑うつ感、イライラ、不眠など、何となく体調が悪い症状が現れます。一般診療で異常が見つからない場合は「更年期障害」が考えられます。

症状がひどく、長引く時は婦人科を受診しましょう。更年期障害のほかに、閉経によって、骨粗鬆症や脂質異常症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の危険性が高まります。年に1度は定期的な健康診断を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。

### ● 問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎0146・47・2113

健康カレンダー		月日	時間	事業名	場所
4月	3月	16日(月)	14時00分〜15時00分	健康相談	新冠老人憩いの家
		19日(木)	10時00分〜12時00分	お喜楽★おたっしや塾	保健センター
		24日(火)	9時45分〜13時00分	健康相談	保健センター
		28日(火)	13時00分〜16時30分	1歳6カ月・3歳児健康診査	保健センター
			9時45分〜	4・7・12ヶ月児健康相談	保健センター
			13時00分〜	4・7・12ヶ月児健康相談	保健センター
			13時00分〜	フッ素塗布	保健センター
			13時00分〜	4・7・12ヶ月児健康相談	保健センター
			13時00分〜	1歳6カ月・3歳児健康診査	保健センター

## 静内保健所からのお知らせ

このころの健康相談	女性の健康相談
不眠・食欲低下・気力低下などストレスによる症状、ひきこもり、アルコール依存、ギャンブル依存、認知症、リストカット、自殺された方の遺族からの相談などについて、本人や家族からの相談を受けています。	女性固有の心身の悩み、若年者の性の問題、妊娠・出産、子育ての悩み、思春期の性感染症、更年期の健康上の悩みなど、女性の健康上の幅広い相談に対し面接相談し、関係機関と連携を図りながら、保健指導を行います。
平成27年度相談日／金曜日 4月10日、5月8日、6月5日、7月3日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、1月8日、2月5日、3月4日 時間／13時30分〜15時30分	平成27年度相談日／水曜日 4月22日、5月27日、6月24日、7月22日、8月26日、9月16日、10月28日、11月25日、12月16日、1月27日、2月24日、3月23日 時間／13時〜16時
いずれも事前予約が必要です。 電話0146・42・0251	

## 認知症を予防しよう⑤ 「脳のトレーニングをしよう」



脳トレの方法として、頭を使うクイズやゲームを行うほかにも、普段の生活でも脳を鍛えることができます。簡単に実践できますので、今日から始めてみましょう！  
①家計簿をつけるとき、レシートを見ずに買ったものを思い出す。  
②1、2日前の日記をつける。  
③料理をするときに、同時に何か作る。  
④買い物に行くときに、効率の良い手順や道順を考える。



## 介護ワンポイントアドバイス ⑮

（今月の脳トレ）  
組合わせて、2文字の熟語を作ってください。  
例：少+風+山+石 ↓（砂嵐）  
①長+糸+又+弓+臣 ↓（）  
②月+竹+北+力+月 ↓（）  
③周+木+且+言 ↓（）  
④門+日+土+日+寸 ↓（）  
⑤合+刀+角+竹+牛 ↓（）

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係 0146・47・2113（直通）  
介護のことは、お気軽にご相談ください。 介護支援係 仙波 明子