

にいかっぴ健康通信 第5号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

新型コロナウイルスが猛威をふるい1年が過ぎました。新型コロナウイルスの正体が少しずつ明らかに
なってはきましたが、今年も昨年同様の感染症対策が重要となります。

マスクの着用、手洗い、換気をこまめにする、免疫力を上げてウイルスに負けない身体を作ることに
加えて、お口をきれいにして感染症予防をはじめてみませんか？

今回の健康通信では、「ウイルスに負けないお口づくり」をテーマにお話していきます。

お口キレイに！感染症予防！

お口のお手入れの効果

- ①外から侵入してくる細菌やウイルスのほか、口の中にひそむ雑菌を除去できる。
- ②歯や歯ぐき、舌や粘膜についたネバつきや舌のこけを除去できる。
- ③口臭やむし歯や歯周病などのお口の病気を予防することができる。
- ④粘膜を刺激することで、自浄作用のあるだ液の分泌をうながす。
- ⑤お口の周りの筋肉を動かすことで血行が盛んになり、顔の血色がよくなる。

よい効果が
たくさんあるぞ！



ポイント！

お口のお手入れは「朝起きてすぐ」と「寝る前」にしっかりと！！

寝ている間は脳やからだの刺激が減るため、だ液の分泌量が減ります！口を開けて寝ている場合は
特にお口の中が乾燥し、お口の中の細菌が増えます！朝起きて、細菌だらけの口のままで食事や水分
をとると体内に細菌を送り込むことになるため注意が必要です。

お口のお手入れ手順

- ①うがい液を口に含んだら口を閉じてクチュクチュとお口の中を洗浄する。
- ②頬の内側の粘膜や上下の歯ぐきにうがい液を行き渡らせるようにしてうがいをする。
- ③歯ブラシを用いて、歯、歯ぐき、舌、頬の内側などお口の中全体をみがく。
(軟らかい粘膜部分は傷がつかないように、やわらかめの歯ブラシを使用しましょう。)

ポイント！

うがい薬は殺菌作用があるとされる緑茶でのうがいも効果的！

うがいは、「クチュクチュうがい」がおすすめ！

ガラガラうがいをすると、口の中の細菌がのどの奥に入り込んでしまう可能性があります。

お口は健康の入口！！歯やお口で気になることがあれば、
気軽にお声かけください！ 記事担当：歯科衛生士 佐々木



5月31日は世界禁煙デー

大切な人の健康を守るために禁煙を！



家ではベランダや換気扇の下で吸っているし、外出先でも喫煙スペースを利用しているので誰にも迷惑をかけていない・・・それは実は間違いです。健康に害をおよぼす有害物質は、喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも火のついたタバコの先から立ち上る「副流煙」のほうが高い濃度で含まれています。



～タバコの害について～

大人への害

- ・すべてのがんのリスクが高くなる
- ・心筋梗塞、狭心症、脳卒中の原因になる
- ・妊婦さんの場合、流産や早産、低出生体重児のリスクが高くなる

子どもへの害

- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)、ぜんそく、急性気管支炎、肺炎、アトピー性皮膚炎などの原因になる
- ・身長が伸びにくい、虫歯になりやすいなど

～電子タバコ・加熱式タバコも有害！！～

日本では、タバコの葉を燃えない温度で蒸し焼きにする加熱式タバコの喫煙者が急増しています。加熱式タバコにもニコチンや発がん性物質が含まれ、それが周囲の空気を汚染することがわかっています。

～新冠町は女性の喫煙率が高い傾向にあります！！～

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳	20～74歳
男性	新冠町	21.1	37.0	34.6	30.8	25.9	23.1	29.5
	JT H30調査	23.3	33.1	35.5	33	60歳以上	21.3	全年齢 27.8
女性	新冠町	0.0	17.9	10.8	21.9	20.0	14.3	15.9
	JT H30調査	6.6	11.1	13.6	12	60歳以上	5.4	全年齢 8.7

JT 全国喫煙者率調査を比較すると、男性は全国並ですが、女性の喫煙率は全国を大きく上回っています。

～「なくそう！望まない受動喫煙。マナーからルールへ」～

2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が公布され、望まない受動喫煙を防止する規制が始まっています。

- 学校・病院・行政機関は敷地内禁煙が原則です。
- 一般企業だけでなくレストランなども屋内禁煙が原則です。(喫煙専用室は設置可)
- 喫煙できるエリアがある場合、標識掲示が義務づけられます。
- 喫煙エリアには、未成年者の立ち入りが禁止になります。



喫煙のリスクや周りの人への影響を知っていただけましたでしょうか？

禁煙したいけど、なかなか禁煙出来ない方はいつでも相談に乗りますので、気軽にご連絡ください。

記事担当：保健師 村上