

Health

健康に役立つ情報

歯周病を予防しよう 歯の定期健診をしましょう！



【歯周病とは】

- 歯の歯肉に近い部分についた、プラーク(歯垢ともいう)という食べかすと細菌のかたまりが歯茎の炎症を引き起こすことから始まります。
- 歯周病は、進行すると歯を支える歯茎や骨が壊されてしまう病気です。
- さらに進行すると歯が抜け落ちてしまう原因にもなります。
- 糖尿病などの病気や喫煙習慣が歯周病にかかる原因にもなります。
- 統計によると35歳で80%以上の方が歯周病になっています。



【影響】

歯周病菌が血液に入り、全身にさまざまな影響を与える可能性があります。最近では歯周病が心臓病、脳卒中、糖尿病の悪化、肺炎、早期低体重児出産などを引き起こす原因となることが分かってきました。

【予防方法】

基本はプラークがつかないようにすることが基本で、毎日の歯みがきや定期的な歯石除去が有効です。歯周病はほとんど痛みがなく進行する病気です。症状がない人も「かかりつけ歯科医院」で定期健診を受け、お口の健康を維持しましょう。

照 会 健康づくり課 ☎0537⁸⁵1123

Child

子育て応援

こんなときどうする？

家庭でできるインフルエンザ対策

インフルエンザが流行する季節がやってきました。お子さんがインフルエンザにかからないためには、ウイルスを家に持ち込まないことが大切です。家族でインフルエンザに感染しないよう予防をしましょう。また、疑われる症状がある場合は医療機関に受診し、休養をとりましょう。

【インフルエンザの予防方法】

- ◆ 帰宅時や食事前、トイレの後などは、せっけんを使って念入りに手を洗いましょう。
- ◆ 50%~60%の湿度を保てるよう加湿しましょう。
- ◆ とくどき換気をして空気を入れ替えましょう。
- ◆ 流行期には、できるだけ人の多い場所への外出を避け、やむを得ず外出する場合はマスクをつけましょう。
- ◆ 免疫力が下がらないよう、栄養バランスのとれた

食事と規則正しい生活リズムを心掛けましょう。
◆ マスクをするときは、鼻と口(あごまで)をしっかり覆いましょう。

【インフルエンザの症状が疑われる時】

- ① 必ず医療機関で受診しましょう。
- ② 病院で処方された薬は決められた量・時間に服用しましょう。
- ③ 咳やくしゃみなどの症状がある場合は、周りの人にうつさないよう、せきエチケットを徹底しましょう。
(マスクをするなど)
- ④ 睡眠を十分にとりましょう。
- ⑤ 水分を十分に補給しましょう。
(お茶やスープでも結構です)

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁸⁵6636