

# Health

## 健康な歯で いい笑顔



### 健康に役立つ情報

みなさんは、ご自分の歯に自信がありますか？人は、自分の歯が20本以上あれば、ほとんど不自由なくおいしく食事を味わえると言われていています。お口の健康は、毎日を笑顔で過ごすために欠かせないものです。

【歯を失う原因の第一位は歯周病！】

成人の80%以上がかかっているとされる歯周病は、歯を支える歯茎や骨が細菌によって壊されてしまう病気です。病状が進行しないと痛くならないため「沈黙の病気」と言われ、進行するまで気付かないことも多いです。末期になると歯がぐらぐらして抜けてしまいます。

【歯周病を防ぐには？】

●毎日の丁寧な歯みがき

歯ブラシの毛先をきちんと当てて歯垢<sup>しこう</sup>を除去しましょう。デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯科用品も併せて使うことでさらに効果を高めることができます。

●よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液は口の中の細菌を洗い流して清潔に保ち、病気も防ぎます。また、よく噛むことで満足感が得られ、肥満や糖尿病予防にも効果があります。

●定期的な歯科検診

歯周病やむし歯の早期発見だけでなく、歯みがきでは落とすきれない歯石を除去し、自分の歯並びや歯茎にあった歯みがきの方法を指導してくれます。「かかりつけ歯科医」をもち、年に1回は受診しましょう。



照会 健康づくり課 ☎0537<sup>®</sup>1123

# Child

## こんなときどうする？

### 子育て応援

## ～吐いたときの対処法～



吐いたときは、あわてずに、何回吐いたのか、急に吐いたのか、せきをした後で吐いたのか、吐いたものはどのようなものか(形状、色、におい)をよく観察してください。腹痛・頭痛・発熱・お腹の張り・機嫌・食欲・下痢の有無も観察するポイントとなります。

#### 症状例1

- ・吐いてもケロリとしていて、飲み物を与えれば飲む
- ・吐いたが食欲があり、機嫌もよい
- ・下痢・発熱などがなく、全身状態がよい

全身の状態を観察しましょう。  
症状が進んだ時や心配であれば診療  
時間中に病院へ。

#### 症状例2

- ・1日に何度も吐き、水分も受け付けない
- ・嘔吐が続き、ぐったりしていて意識がはっきりしない
- ・嘔吐と下痢が続き、おしっこがほとんど出ない
- ・熱が高く、ひどく機嫌が悪い
- ・強い頭痛や腹痛をとまなう
- ・吐いたものに血液や胆汁(緑色)が混じっている

すぐに受診が必要と考えられます。  
病院へ向かいましょう。

#### ◆家庭でできること◆

- ・吐いたものが気管に入らないよう、からだを横向きに寝かせましょう。
- ・吐いた後、うがいができる場合はうがいをしましょう。
- ・吐き気が止まったら、水、イオン飲料などを少しずつ様子を見ながら摂りましょう。
- ・食事が摂れるようであれば、のどごしがよく、消化のよいものを選んで食べさせてあげましょう。



照会 健康づくり課 ☎0537<sup>®</sup>1123