

毎日3回以上歯磨きをしよ

口が健康であることはおいしく食べられることだけでなく、全身のさまざまな病気の予防にもつながります。食後に歯磨きの習慣をつけ、「8020（ハチマルニイマル）」（満80歳で20本以上の歯を保つ）を目指しましょう。

全身の健康に影響する口の健康

歯を失う2大原因は、歯周病と虫歯と言われています。特に歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ生活習慣病に位置付けられ、初期段階では自覚症状はなく、気付いたときにはかなり進行していることが

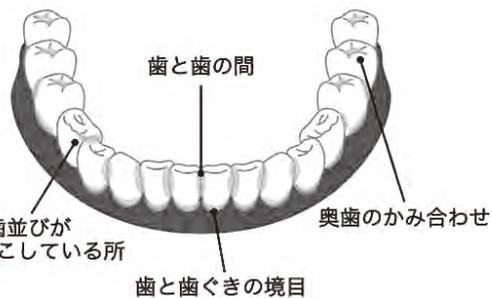
多い病気です。

最近では、歯周病と全身の健康との関係が次々に分かっています。糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、歯周病が治りにくいという報告があります。また、心臓病や肺炎、低体重児出産などとの関連が指摘されています。

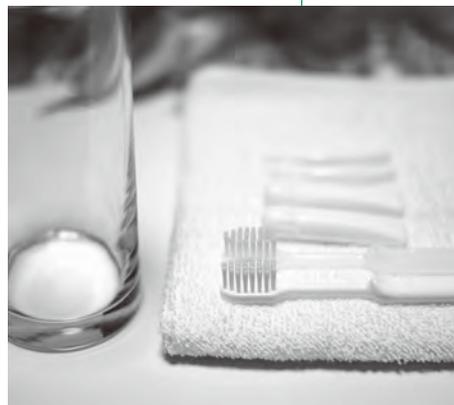
口の健康づくりのポイント

虫歯や歯周病の主な原因は、歯垢と呼ばれる歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまりです。間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂り続けると、歯垢が口の中にたまりやすくなります。時間を決めて規則正しい食事を心掛け、食後はすぐに歯垢のたまりやすいところをしっかりと磨きましょう。また、就寝中はだ液の量が減り、細菌の活動が活発になります。寝る前は丁寧に歯磨きをしましょう。

歯ブラシで丁寧に磨いても、歯と歯が接している面や歯と歯ぐき



(図1) 磨き残しが多い部分



の境目などは毛先が届きにくいため、磨き残しが出てしまいます(図1)。歯ブラシに加えて、フロスや歯間ブラシも活用しましょう。

口の健康を保つためには、よくかんで食べることも大切です。よくかむことで、口の中をきれいにする効果のほか、消化を助ける効果や脳の活性化、肥満防止などに効果があると言われています。かみごたえのある食材を活用し、調理方法にも工夫しましょう。

定期健診も大切です

虫歯や歯周病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、半年に1回程度、歯科医に診てもらおうと効果的です。また、すでに虫歯や歯周病にかかっている人は、歯科医で治療を行って、自分に合った手入れの方法を覚えてもらおうといいでしょう。

健康づくり課 保健師 松隈裕子

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町） ☎282-9919

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】

内容・とき

- 診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
- 小児救急電話相談 ☎#8000 または662-6700（北九州地区）午後7時～午前7時
- 一般相談 ☎282-9919 平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092-471-0099

○救急医療情報センター音声 FAX案内 ☎092-415-13113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

あなたの血液が命をつなぎます

献血にご協力を

輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

とき・ところ 11月27日(金)午前10時～正午＝東部公民館、午後2時～4時＝中央公民館

献血(400ml)の条件

○**年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人

○**体重** 男女とも50kg以上

○**献血の間隔** 男性12週間後、女性16週間後 ※同じ曜日から

○**年間総献血量** 男性1,200ml以内、女性800ml以内

※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、当日の問診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課

または福岡県赤十字血液センター

☎ 631-1211 へ



ヘルシー クッキング

No. 280 ～減塩メニュー～
グリーンサラダのヨーグルトドレッシングがけ



4人分の材料

○レタス 80g ○キュウリ 150g ○インゲン 60g ○スライスアーモンド 12g
A: ○プレーンヨーグルト大さじ5 ○レモン果汁 小さじ1
○ニンニクのみじん切り 小さじ1/4 ○オリーブ油 小さじ4 (生食用) ○マスタード 小さじ1/3 ○塩 小さじ1/3 ○コショウ 少々

作り方

- ①レタスは冷水に放してパリッとさせ、食べやすくちぎって水をよくきる。キュウリはスライサーで薄切りにする。インゲンは筋を除いてゆで、斜めに薄く切る
- ②スライスアーモンドはトースターで軽く焼いておく。ドレッシングはAをよく混ぜておく
- ③①を皿に盛り合わせ、ドレッシングをかける。スライスアーモンドを飾り付けてできあがり

一人分の栄養価

エネルギー 83kcal、塩分 0.4g、タンパク質 2.4g、脂質 6.1g、カルシウム 63mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

早めに接種を受けましょう

高齢者の肺炎球菌ワクチン

対象 次のいずれかに当てはまる人

○平成28年3月31日現在で、65・70・75・80・85・90・95・100歳

○60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害がある(身体者障害者手帳1級に相当)

※過去に接種を受けた人は対象外

接種期限 平成28年3月31日(木)まで

費用 2,500円

生活保護を受給している人や住民税非課税世帯の人は、事前に健康づくり課で手続きをすると無料になります。生活保護を受給している人は診療依頼書を持って来てください。

【接種できる医療機関】※要予約

いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会 おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科外科 医院	283-0101	田中ひろし小児内科 医院	283-1640
吉村整形外科 クリニック	282-2500	いわくまハート クリニック	701-6037
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645		

※県予防接種広域化実施医療機関でも接種できます。上の表以外の医療機関で接種を希望する人は、事前に問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課へ

12月1日は、 世界エイズデー

この日にあわせてエイズ検査を行います。検査結果は血液検査の約1時間後に分かります。

とき 12月7日(月)午後4時～6時30分

ところ 県宗像・遠賀保健福祉環境事務所遠賀分庁舎(水巻町)

申し込み・問い合わせ 12月4日(金)までに同事務所保健衛生課 ☎ 0940-36-6098 へ

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 12月18日(金)13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ