

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

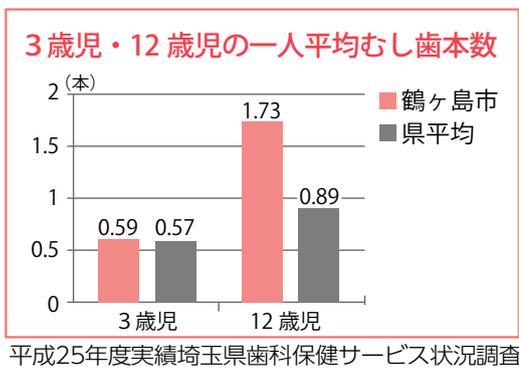
今日から始めよう！ むし歯予防



口から食べ物を摂る私たちにとって、^{はちまるにまる}歯と口のケアは不可欠です。国は、健康のために80歳で自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」を呼びかけています。年代ごとに必要な歯と口のケアを行って、歯を守りましょう！

市内の子どものむし歯の状況

市内の子どものむし歯の状況は、12歳児になると県平均の2倍近くになってしまいます。乳歯から永久歯に生えかわる時期の口の中はとてもみがきにくいのです。また、生えたての歯はもろくて、とてもむし歯になりやすいです。この時期に食後の「歯みがき・仕上げみがきの習慣」を徹底し、「だらだら食べ・だらだら飲み」に気を付けましょう。

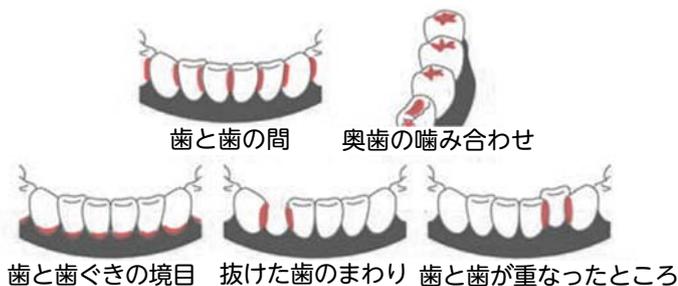


☆虫歯を作りやすい食べ方・歯に悪いおやつ

- だらだらいつも何かを食べる(袋ごと持って食べる)
- 砂糖量の多いものを食べる(ジュースなどの飲み物にも注意)
- 歯にべったりつきやすいものを食べる
- 口の中に溜まりやすい食べ物や長い間、味を楽しむような食べ物
- 哺乳瓶にジュース、乳酸菌飲料、スポーツドリンクなどをいれて飲ませる



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



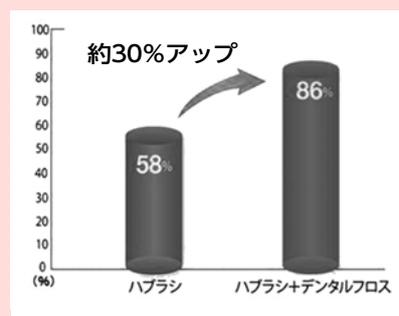
むし歯ができる要因

むし歯は、①歯に付着したむし歯菌が、②砂糖と結合して酸を作り、③その酸が歯を溶かすためむし歯ができます。通常は、唾液が酸を中和し、溶かされた部分のカルシウムを補って、むし歯にならないようにしてくれます。

むし歯を防ぐには？

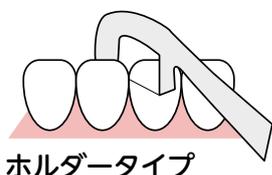
①歯みがきで、むし歯菌と歯垢を除去

歯垢(プラーク)は食べカスと思っている方もいますが、全くの別ものです。細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、白色または黄白色のネバネバした物質です。むし歯の原因であるむし歯菌は、歯に付着しやすく、強固な歯垢を形成するため、早めに取り除くことが重要です。小さいころから、食べたらみがく習慣を身につけましょう。



歯垢の除去率

※出典：山本他日本歯周病誌



デンタルフロスの例

②歯ブラシ+デンタルフロスで歯垢を徹底除去

歯垢は、歯の表面に強く付着しているので、うがいをしただけでは取れません。自分に合った歯ブラシやデンタルフロスを使って、しっかりと取り除きましょう。特に歯と歯の間は、歯ブラシの後にデンタルフロスを使うと、歯垢の除去率が約30%アップします。

③おやつの回数、だらだら食べ、だらだら飲みに注意

6月からスタート!

特定健診・特定保健指導 を受けましょう

特定健康診査は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の早期発見・予防のための健診です。

自分の健康状態を正しく知るために毎年健診を受けましょう。



対象

◆国民健康保険に加入している40歳～74歳の方。対象となる方には、5月下旬に受診券を発送していますのでご確認ください。

◆健康保険組合など社会保険に加入している方とその被扶養者の方は、加入している社会保険を通じて特定健診を受診することになります。詳しくはご加入の各保険者へお問い合わせください。

健診期間 6月1日(月)～11月30日(月)

検査内容

- ①全員が実施する検査：身体計測・診察・血圧測定、血液検査・尿検査、聴力検査(65歳以上の方)
- ②昨年度の健診結果が基準値以上の方のみ実施する検査：心電図検査・眼底検査

費用

- ①無料
- ②各検査500円(自己負担)

受診場所 坂戸鶴ヶ島医師会の契約医療機関

特定健診のメリット

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病を早期に発見し、予防・改善することができます。
- 定期的に健診を受けることにより、自分自身の健康状態を正しく把握することができます。
- 生活習慣病の発症などを防ぐことで、健康な状態を維持し、治療のための医療費を節約できます。

特定保健指導とは?

特定健診の結果で特定保健指導対象者となると、医師、保健師および、管理栄養士から個人に合わせた生活習慣改善のためのアドバイスを受けられます。

対象の方には、健診受診後おおむね2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。費用は無料です。

～受診勧奨キャンペーン～

今年度を含め、8回連続で特定健診を受診された方および、平成27年度の対象者のうち過去に一度も受診されていない方で、今年度受診された方に「つるゴンハンドタオル」を1枚進呈します。



双子ちゃんママ&パパの集い

対象 双子など多胎児の親子・妊婦
日時 7月7日(火) 10時30分~11時30分
場所 富士見市民センター
内容 親子遊び、情報交換
問合先 保健センター、子育てセンター(☎049・286・7201)

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦
日時 6月19日(金) 9時30分~10時30分
場所 保健センター
内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談
持ち物 母子健康手帳

健康講座

「~40歳から急増!~もつと知りたい!乳がんの現状」

乳がんは女性に一番多いがんで年々増加傾向にあります。年代別では40歳から急増し、40~60歳代に最も多くみられ、日本人女性の12人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があるといわれています。今回の健康講座では、専門の医師を講師に迎え、乳がんの現状についてお話をいただきます。ご自分やご家族の方々の健康について考える機会として、ぜひご参加ください。

対象 市内在住の方
日時 6月26日(金) 13時30分~15時
場所 女性センター
講師 清水要さん(坂戸中央病院理事 長)
保育 1歳以上の未就学児。6月5日(金)から19日(金)までに保健センター(申込順)

がん検診を受けましょう

がん検診受診率向上のため、がん検診を無料で受診できるクーポン券を5月下旬に郵送しました。無料クーポン券がお手元に届いた方は、ぜひこの機会に自分自身の健康のためがん検診を受診してください。

【対象】

大腸がん検診

下表1の生年月日に該当する男性および女性

【表1】生年月日

昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
昭和29年4月2日~昭和30年4月1日

子宮頸がん検診

①下表2-1の生年月日に該当する方で、平成21年度から平成26年度の期間に市で実施した子宮頸がん検診を受診していない女性

【表2-1】生年月日

平成4年4月2日~平成5年4月1日
昭和62年4月2日~昭和63年4月1日
昭和57年4月2日~昭和58年4月1日
昭和52年4月2日~昭和53年4月1日

②下表2-2の生年月日に該当する方で、平成22年度から平成26年度の期間に市で実施した子宮頸がん検診を受診していない女性

【表2-2】生年月日

平成6年4月2日~平成7年4月1日
平成元年4月2日~平成2年4月1日
昭和59年4月2日~昭和60年4月1日
昭和54年4月2日~昭和55年4月1日
昭和49年4月2日~昭和50年4月1日

乳がん検診

①下表3-1の生年月日に該当する方で、平成21年度から平成26年度の期間に市で実施した乳がん検診を受診していない女性

【表3-1】生年月日

昭和47年4月2日~昭和48年4月1日
昭和42年4月2日~昭和43年4月1日
昭和37年4月2日~昭和38年4月1日
昭和32年4月2日~昭和33年4月1日

②下表3-2の生年月日に該当する方で、平成22年度から平成26年度の期間に市で実施した乳がん検診を受診していない女性

【表3-2】生年月日

昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
昭和29年4月2日~昭和30年4月1日

コレステロールと健康



古くて新しいコレステロール問題

コレステロールは動脈硬化の最大危険因子として、食べ物からの摂取量が重要視され、目標量(上限)が設定されていました。しかし今、その様相が変わってきました。

食べ物から摂取したコレステロール量と血中コレステロール値との間に、明らかな関連を示す科学的根拠が不十分であるとして、国は目標量(上限)の設定を削除しました。

【日本人の食事摂取基準2015年版】

ちなみに、今までの目標は、18歳以上の男性で750mg未満/日・女性で600mg未満/日でしたが、過去10年間の平均摂取量(20歳以上)を調べたところ(H16~25年国民健康・栄養調査)、男性350mg/日未満、女性300mg/日未満でした。半分ですネ。

コレステロールの働き

コレステロールは脂質の一種で、生体には不可欠なものです。脳神経や筋肉の働き、細胞膜やホルモン生成に無くてはなりません。肝臓で合成され、一部が食事から摂取されます。食べ物からのコレステロール摂取量が多いと肝臓での合成は減少し、摂取量が少ないと合成は増加するという、フィードバック機構が働きます。食べた量がそのまま血中コレステロール値に反映するわけではありません。

脂質栄養に新視点を!

- コレステロールの悪者扱いを卒業しましょう。
- 高齢者は低脂肪食にならないように注意しましょう。
- 植物油信仰はやめましょう。
- 脂質(脂肪酸)摂取のバランスについては、管理栄養士に相談しましょう。
- 体質的に高コレステロール血症の人は、医師、管理栄養士に相談しましょう。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>

健康応援団 129