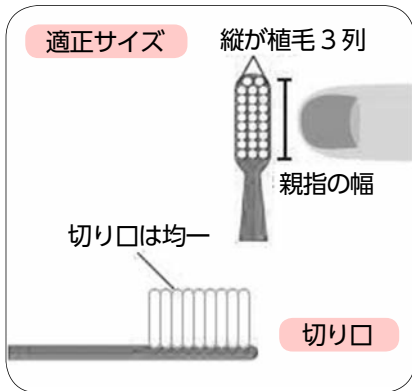


いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。



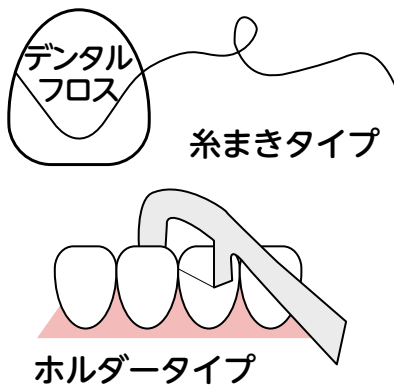
食べることも、話すことも、運動することも、自分の歯が20本以上あれば十分に楽しむことができます。この機会に、お口や歯の健康について考えてみませんか？

私たちの永久歯の数は、親知らずを除く28本です。理想は80歳で20本の歯が残っていることです。歯が抜ける原因の7割以上が「むし歯」と「歯周病」によるものです。これらを予防することで、歯の健康寿命をのばしましょう。

歯の健康を守るためには、「定期的に歯をみがく」、「歯についての歯垢を確実に取り除く」ことが大切です。

正しい歯みがきのポイントをおさえておきましょう。

- **歯ブラシの選び方**
- 毛の硬さは「ふつふつ」



- 歯ブラシヘッドは「小さめ」
- 毛先は「切り口は均一」
- 柄は「まつすべ」
- 歯ブラシは1か月に1本のペースで交換しましょう。
- 歯のみがきかたのポイント
- 鏡を見ながら、どこに歯ブラシがあたっているかを確認する。
- 歯ブラシの毛先をみがきたい所にきちんとあてる。
- 軽い力で、小刻みに動かしながらみがく。
- みがく場所の順番を決めてみ
- **歯間もきちんとケアしましょう。**
- 歯間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを活用しましょう。

## 歯みがき粉で「気分だけすっきり」していませんか？

歯みがき粉をつけて、口の中を泡だらけにしてみがくと、さっぱりした気分になります。しかし、それで満足してしまい、じっくりみがかなくなってしまうので、歯みがき粉は少しで十分です。

**汚れを落とすのは、歯ブラシです。**

☆プロのケアも大切です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的なチェックを受けましょう。歯の状態により、3～6か月に1回は受診すると安心です。歯科医師・歯科衛生士による歯のケア、歯みがきの指導を受けることも大切です。



## 6月から始まります！

# 特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けましょう。

**対象** 40歳から74歳の国民健康保険加入者および後期高齢者医療の被保険者

**健診期間** 6月1日(水)～11月30日(水)

**健診機関** 鶴ヶ島市・坂戸市・日高市の指定医療機関

**持ち物** 保険証、受診券

**費用** 無料※心電図検査、眼底検査(該当者のみ)は各500円

※国民健康保険の資格喪失後に受診した場合は全額自己負担となります。

## 特定健診・健康診査のメリット

- 定期的に健診を受けることで、自身の健康状態を把握することができます。
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を早期に発見し、予防・改善できます。
- 生活習慣病の発症などを防ぐことで、健康を維持し、医療費を節約できます。
- 特定保健指導対象者になると専門的な保健指導を受けられ、生活習慣を改善できます。

### ～受診勧奨キャンペーンを実施します～(国民健康保険加入者対象)

6月1日～8月31日の期間に特定健康診査を受診された方に先着で「つるゴンタオル」を進呈します(なくなり次第終了)。医療機関からもらう特定健康診査の結果を保健センターまたは保険年金課までお持ちください。



## 特定保健指導を受けましょう

特定健診の結果を見逃さず、生活習慣を改善するために特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導の対象の方には、健診受診後、概ね2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。

## 日本脳炎の予防接種(特例)について

平成19年4月2日～平成21年10月1日生(今年度、小学校2、3年生と1年生の一部の方)で、日本脳炎の予防接種第1期を終了していない方は、7歳6ヶ月まで、または9歳から12歳の間に、公費(無料)で予防接種を受けられます。

## 幸せ健康講座

### 生活習慣病予防についての講話 ～糖尿病編～

対象 市内在住の方

日時 7月21日(木) 10時～11時30分  
(受付は9時45分～)

場所 保健センター

内容 糖尿病を予防するための生活習慣や食事について保健師や管理栄養士がわかりやすくお話しします。

定員 35人(申込順)

※健康マイレージ対象事業です。

申込み 直接または電話で保健センター

## 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14日(火) 9時30分～10時30分(受付)

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

## 蚊を介する感染症の予防対策

### ～蚊を増やさない・蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。

蚊の吸血によって、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人一人が、蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をすることが重要です。

○蚊を増やさないようにしましょう。

蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小

な水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

○蚊に刺されないようにしましょう。

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。

ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、特に流行地域へ渡航される妊婦の方は、蚊に刺されないように徹底してください。

蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。



## 食欲へのアプローチ

季節の変わり目がやってきました。高温多湿が心身を疲労困憊させます。

食欲低下は体力低下へ直結し、慢性疲労(夏バテ)を起こしかねません。ちょっとした“心がけ”が必要です。

### 栄養確保と水分補給

#### 1. 基本はバランス

①良質たんぱく質を摂りましょう。鶏卵、牛乳・乳製品、魚介肉類、大豆・大豆製品など。

②この時期はビタミンB1の消耗が激しく、疲れやすくなっています。豚肉、鮭、うなぎ、大豆(枝豆)、牛乳、緑黄色野菜、トウモロコシ、ゴマなどに多く含まれています。主食を胚芽精米のご飯にするのもひとつの方法です。

③継続は力なり。＜主食＋主菜＋副菜＋果物＞の松花堂(しょうかどう)弁当スタイルを献立の基本パターンとして、確実に出来ることを継続しましょう。

#### 2. 水分補給

1日1.5～2リットルを目標にしましょう。

1回150～200mlで10回を目安にするといいでしょう。がぶ飲みは、胃腸への負担が大きくなります。また、特に大量の発汗でなければ、塩を加える必要はありません。

### 食欲へのアプローチ

①衣替え同様、食環境も“夏向き”に整えて、さわやかさを演出しましょう。食器、テーブルクロス、室内装飾(花)や照明、香りなども食欲に影響します。

②夏の野菜や果物は、水分を補給し、体温上昇を防ぎます。

③香辛野菜、香辛料、酸類は食欲増進や食中毒菌の繁殖防止に一役買います。

●ショウガ、シソ、ミョウガ、パセリ、ニンニク、クレソンなど。

●カレー、カラシ、ワサビ、コショウ、サンショウ、シナモン、唐辛子など。

●酢、レモン汁など。

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 141

## 平成29年度看護学生募集

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校は、修業年限3年で看護師国家試験受験資格が取得できる全日制的の専門学校です。看護師を目指したい方、一度社会に出た後、改めて看護師を目標に学びたい方、看護師に関心のある方は、ぜひ応募ください。

修学資金制度 各種あり

募集形態 早期特別入試・自己推薦募集(高校生・社会人)・一般募集

学校説明会 6月～12月に開催(計7回)

募集要項・入学願書の請求方法

直接坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校の窓口で受領するか、郵送により(角型2号の返信用封筒に300円分の切手を貼付したものを同封)同校へ

請求・問合先

〒350-0212

坂戸市大字石井2326番地16

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校

☎049・289・6262

ホームページ

<http://www.sakatsuru-kango.ac.jp>