

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ⑥

歯・口腔の健康分野

目標：歯の定期検診を受けましょう

歯や口腔の健康は、食生活だけではなく、食事を通じた会話や交流など心の健康にもつながります。また、生活習慣病等の全身の疾病予防にもつながります。歯を大事にしましょう。

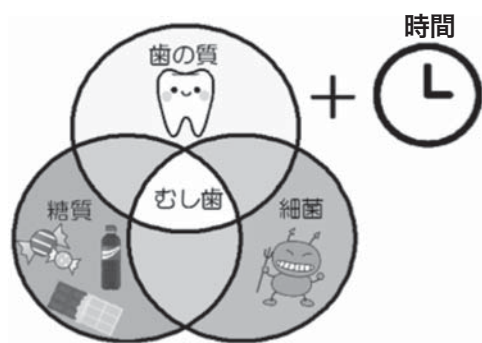
村の3歳児の1人当たりのむし歯数は2.18本で、県平均と比べて1.03本多い状況です。乳歯のむし歯は永久歯のむし歯にもつながります。

むし歯になる原因は？

～3つの要素（歯の質・細菌・糖質）が重なる時間が長くなると、むし歯になります～

1、**歯の質**：歯の質は歯がつくられる時の環境の違いなどで、個人差があります。歯の質を向上させるために、下記の栄養素を食事に取り入れて、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

- ① 歯の土台をつくる良質なたんぱく質
→肉、魚、卵、豆腐、牛乳など
- ② 歯の石灰化のために必要なカルシウムやリン
→いわし丸干、スキムミルク、牛乳、チーズなど
- ③ ①、②がうまく働くための調整役のビタミン
→ビタミンA：レバー、赤身の魚、人参など
→ビタミンC：ピーマン、トマト、ブロッコリー、キャベツ、キウイフルーツなど



2、**細菌**：口の中にはたくさんの細菌がいて、この細菌によって酸が作られ歯が溶かされる病気がむし歯です。生まれたばかりの赤ちゃんには虫歯菌は存在せず、食事を冷まそうと息を吹きかけたとき、同じ箸やスプーンを使ったとき、ペットボトルの飲み回しなどで大人から移ります。小さなお子さんのいるご家庭では、親だけではなく家族みんなで気を付けることが大切です。

3、**糖質**：口の中の細菌は、砂糖（あめやジュース、お菓子）や炭水化物（ごはんやパン、めん）、果物（果糖）など、食べ物に含まれている「糖質」が大好きです。村の20～50代の方を対象とした健康食生活状況調査では、あめやジュースなどの菓子類、ジュースなどの嗜好飲料類の摂取が多いという結果でした。特に、間食が多い人や、甘いものを頻りに食べる人は、食習慣を見直しましょう。



〈むし歯予防のために〉

- ◎ご飯やおやつを食べた後は、歯磨きをしましょう。特に夜はしっかりと磨きましょう。
 - ◎食事のときは、よく噛みましょう。（唾液には殺菌作用があり細菌の増殖を防ぎます）
 - ◎検診は定期的に受け、歯磨き指導やむし歯の早期発見で、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように自分の歯を残しましょう。「80歳で自分の歯を20本残しましょう」（8020運動）
- ※むし歯を放置すると細菌が血管に侵入し、全身をめぐる心筋梗塞や肺炎、脳梗塞になることもあります。むし歯は歯だけの病気ではありません。歯の定期検診を受け予防しましょう。

■問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です



キャッチフレーズ

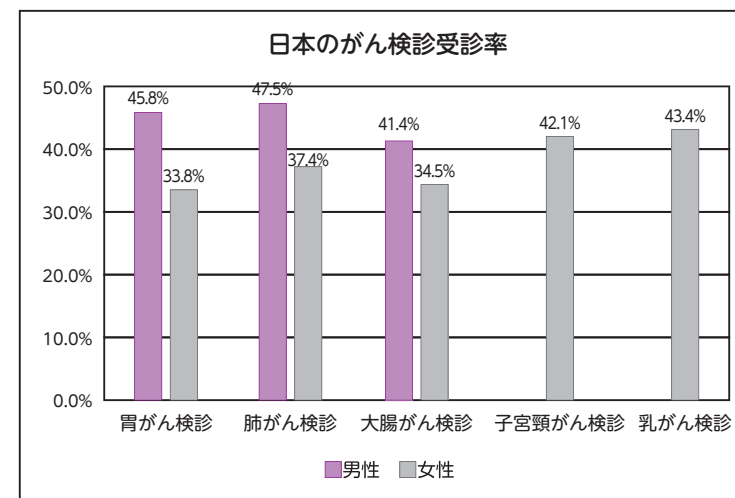
「がん検診 愛する家族への 贈りもの」

～自分自身やあなたを必要とする人のためにも、進んでがん検診を受けましょう。～

がんは、昭和56年より全国の死因の第1位であり、今後も高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれています。がんによる死亡者数を減らすためには、早期発見・早期治療に結びつくがん検診を受けることが大切ですが、全国的な検診受診率は3～4割台とまだまだ低い状況にあり、村も全体的に3割前後の受診率にとどまっています。



「雁」と「癌」 「検診」と「(上杉)謙信」をかけています。



国民生活基礎調査(厚生労働省)より

国では、がん検診の受診率50%達成を目標とし、毎年10月をキャンペーン月間としています。がん検診を受けることは自分自身にとって大切なことですが、周りの人や家族にとっても大切なことです。今年、がん検診を受けた人も受けなかった人も、進んでがん検診を受けましょう。

～来年も「がん検診」を受けましょう～

| 種類 | 検査項目 | 対象者 | 受診間隔 |
|---------|-----------------------------|-------|------------------------------|
| 胃がん検診 | 問診・胃部X線検査 | 35歳以上 | 年に1回 |
| 子宮頸がん検診 | 問診・超音波検査・細胞診 | 20歳以上 | 年に1回 |
| 乳がん検診 | 問診・超音波検査 マンモグラフィ(乳房X線検査) | 30歳以上 | 年に1回(30～39歳) 2年に1回(40歳以上) |
| 肺がん検診 | 問診・胸部間接X線検査 必要に応じ喀痰細胞診 | 40歳以上 | 年に1回 |
| 大腸がん検診 | 便潜血反応検査 | 40歳以上 | 年に1回 |
| 前立腺がん検診 | 血液検査 | 50歳以上 | 年に1回 |

■問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

