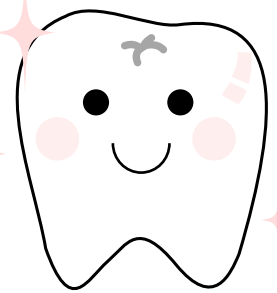


白く輝く健康な歯で、「ニコニコ歯ッピ」

6月4日～10日は「歯の衛生週間」

健康増進センター ☎049-252-3771

毎日、私たちの生活を支えてくれている歯。歯と生涯の付き合いを続けていくためには、それぞれの年代に特有の問題を適切に解決していくことが重要です。一生を通じて健康な歯づくりは、胎児期から始まります。



胎児期

赤ちゃんの歯は、妊娠7週目からで始めます。お母さん自身の健康や食事への配慮が丈夫な赤ちゃんの歯を作るためには重要です。また、妊娠中は、歯肉の炎症やむし歯が起きやすいため、お口の清潔に気をつけましょう。



乳幼児期

乳歯が生えそろう時期です。乳歯の健康は、永久歯の健康にも関わってきます。何でもしっかりと食べることや、おやつやの正しい食べ方、うが



い・歯みがきの基本を身につけることなど生活のリズムを確立することが大切です。一人では十分に歯みがきができないので、歯みがき後は、保護者が仕上げみがきをしましょう。



学童期

乳歯が永久歯に生えかわる大切な時期です。生えかわる大抵の永久歯の表面は、やわらかく、とても虫歯になりやすい状態です。また歯が生えかわるとその新しい歯がきちんと生えそろうまでは歯の高さはデコボコとなり、歯みがきがしにくくなります。この時期は、上手な歯のみがき方を身につけ、永久歯をむし歯から守りましょう。

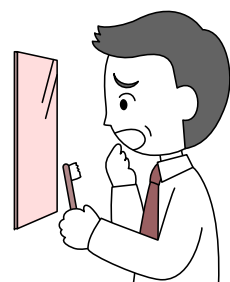
思春期

永久歯が生えそろう、かみ合わせが安定します。生活のリズムが崩れがちで、不規則な生活習慣、間食なども増えお口の健康もおろそかになりがちです。歯肉炎が増加する時期でもあるので自分の歯ぐきを確認してみましょう。



成年・壮年期

仕事や家庭の多忙さから、歯や歯ぐきの異常を見逃したり我慢してしまいがちです。この時期に歯を失う原因は、歯周病がほとんどです。歯を失った状態での食事は胃腸の負担を大きくさせますので「おかしいな」と感じたら、すぐに歯科医を受診しましょう。



高齢期

極力自分の歯を残し、食事はよく噛んでおいしく食べたり、楽しく会話をしましょう。この時期のむし歯は歯の根の部分にできやすいです。また、入れ歯はお口の健康、全身の健康に関係してきますので、自分にピッタリ合うものを使用し、入れ歯は清潔に管理しましょう。



かかりつけ歯科医を持ちましょう！

歯の健康づくりには自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアが必要です。

お口のケアには普段から自分で行えるブラッシングなどのケアのほかに、歯科医の力を借りなければ行えないことがあります。「歯石」の除去などはその代表です。また、トラブルが起きる前に歯科医による定期検診

を受けることや正しいケアの方法を身につけることが大切です。



お口の健康について考えてみませんか

健康増進センター ☎049-252-3771

第23回歯の健康フェア

とき／6月3日(日) 午前10時～午後1時(受付…午前9時50分～午後0時30分) 場所／鶴瀬駅西口サンライトホール

※駐車場はありません。

主催／富士見市歯科医師会 第15回よい歯のコンクール

◆8020よい歯のコンクール とき／5月1日(火)～6月3日(日) 場所／市内歯科医院および6月3日(日)の歯の健康フェア会場

◆親子よい歯のコンクール とき／6月3日(日)

◆場所／歯の健康フェア会場 対象／平成20年4月生まれ～平成21年3月生まれのお子さんとお母さんまたはお父さん

知って防ごう！受動喫煙の害

健康増進センター ☎049-252-3771

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上がる「副流煙」があります。喫煙後の空間では、呼出煙・副流煙が混ざって漂うことになり、その煙を自分の意思に関係なく吸ってしまうことを『受動喫煙』と言います。喫煙による喫煙者の健康への被害は広く知られていますが、受動喫煙にも多くの健康被害があるとされています。特に、喫煙後の空間に漂う「副流煙」は、低い温度で不完全燃焼するため、有害物質の濃度は数倍から数十倍にもなると言われています。

身近でできる受動喫煙対策 ●たばこの吸い方を見直してみよう(本数を減らす・禁煙に挑戦する) ●禁煙に取り組んだ場合、禁煙直後から身体にたばこのダメージから回復しようとする効果が見れ始めます。

節煙や禁煙をしたくても自身ではなかなかできない方は医療機関(禁煙外来)で禁煙治療を受けられます。

●たばこを吸う場所を考えましょう(喫煙する場合は、指定された場所) ●家庭内では、換気扇の下、ベランダでの喫煙でも、受動喫煙を防ぐことができません。妊婦・子供・病氣の方がいる周囲での喫煙は控えましょう。

国・県では、受動喫煙防止対策を進めています。詳しくはホームページをご覧ください。 厚生労働省「たばこ健康に関する情報ページ」

http://www.nhlw.go.jp/seisaku/nisuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/tobacco/index.html 埼玉県喫煙対策などについて http://www.pret.saitama.lg.jp/site/kitsuentaisaku/

妊婦への影響

早産・出生体重の低下など

子どもへの影響

呼吸器疾患(肺炎・喘息など)、中耳炎、乳幼児突然死症候群など

一般的な影響

肺がん・循環器疾患、目の不快感(痛み・かゆみなど)、鼻の不快感(鼻水・鼻づまりなど)、呼吸器症状(咳、喘鳴、呼吸抑制など)、心拍数増加など