

元気元気レター

第8号（平成26年5月発行）

発行

滋賀県湖東健康福祉事務所

（彦根保健所）

健康づくり担当

5月31日は世界禁煙デー

たばこをやめるとこんないいことが！

① 禁煙開始から身体の中がきれいになる～～

20分で・・・・・・血圧も下がり、脈拍も正常付近に

24時間で・・・・・・心臓発作を発症する確率が下がる

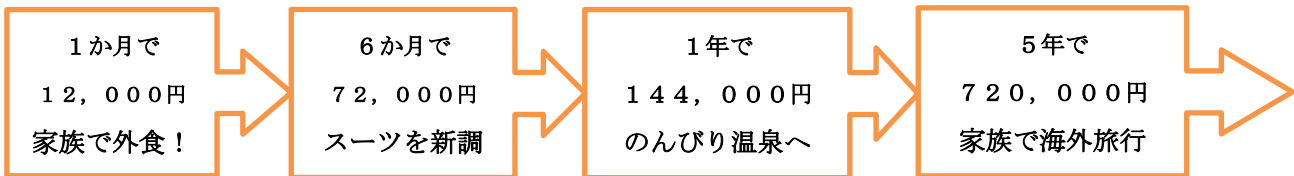
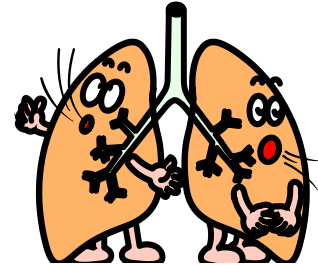
2～3週間で・・・・・・肺活量が増え、呼吸が楽になる

5年で・・・・・・肺がんのリスクが半分に減る

10年で・・・・・・前がん状態の細胞が修復され、がんのリスクが減る

② お金をためる～～

1日に1箱（400円）吸っていた場合、これまでたばこに使っていたお金がたまります。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



～ 歯は一生のパートナー ～

乳幼児期

乳歯が生えてきます。生えたての歯は歯の質が弱く、むし歯になりやすい状態です。

⇒乳歯のむし歯

学齢期

永久歯が生えてきます。乳歯と混在するため歯磨きが難しい状態です。

⇒永久歯のむし歯

成人期

むし歯だけでなく、歯肉炎、歯周炎が進行し始め、歯を失うこともあります。

⇒歯肉炎

高齢期

歯を失い入れ歯になることが多い時期。また、噛むなどのお口の筋肉が衰える時期。

⇒歯周炎（歯槽膿漏）

口腔機能の低下

お口の状態

～ かかりつけの歯医者さんを持ちましょう ～

一生、自分の歯でおいしく食事をして健康な体を保つには乳幼児から定期的に歯医者さんにかかることが大切です！

かかりつけ歯科医を持つといいこと♪

- ①自分ではとどかない場所の専門的なクリーニングが受けられる！
 - ②専門的な口腔ケアのアドバイスを受けられて歯磨き上手になれる！
 - ③むし歯があっても痛みがでる前に早期発見・早期治療ができる！
 - ④食生活（むし歯の原因の一つであるジュースやお菓子について）のアドバイスが受けられる！
 - ⑤自分の状態をよく分かってくれていて相談がしやすい！
- などなど…

