

元気UP 滋賀!

速報!

健康増進法

平成14年7月26日成立 8月2日公布

健康増進法は超高齢社会の到来に備え、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防に重点をおいた対策「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21)を進めていく上で法的基盤として制定されました。この法律の目的は国民の健康増進(生活習慣病の予防)であり、その内容は次のようになっています。

国民の責務

健康な生活習慣の重要性に対し関心と理解を深め、生涯にわたり、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めること

国及び地方公共団体の責務

健康の増進に関する正しい情報の提供・人材の養成・資質の向上、関係者に対する、技術的援助に努めること

保険者、事業者、市町村、学校等の健康増進事業実施者の責務

健康教育等国民の健康の増進のための事業を積極的に推進するよう努めること

基本方針と健康増進計画

厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため基本方針を策定すること
都道府県は、国の基本方針を勘案して健康増進計画を策定すること
市町村は、基本方針、都道府県計画を勘案して健康増進計画を策定するよう努めること

注目!!

この法律では次のように多数の者が利用する施設管理者は受動喫煙を防止するための必要な措置を講ずるよう努力義務が課せられています。



第25条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

歯の健康

11月8日は「いい歯」の日です！みなさん、**歯**について考えてみましょう！

口の中が健康であれば...



よく噛むことの影響力

消化吸収を助け、食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。

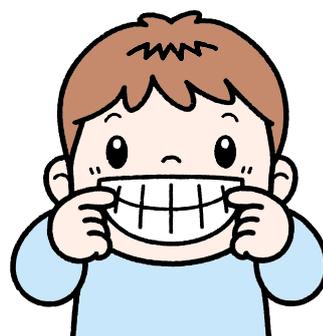
また顎の関節のそばには、脳へ血液を送り込む重要な血管があり、噛むことによるポンプ作用で脳の血液循環も促されます。

よく噛むことが大切です!!

口の中の病気には、むし歯と歯周病があります。歯周病は成人の80%以上の人がかかっています。しかしながら、痛みがないことが多く、気付きにくいので、知らず知らずのうちに進行する病気です。歯周病にかかっていないか定期的にチェックしましょう。

歯周病早期発見チェック!!

- 歯をみがくと歯ぐきから出血する
- 歯肉が黒紫色になっている
- 歯垢や歯石がついている
- 朝起きたときに唾液に粘り気がある
- 歯ぐきがムズムズすることがある
- 歯肉を押すと出血する
- 歯がぐらぐらする感じがする
- 歯と歯の間にすき間ができる
- 歯ぎしりや食いしばる癖がある
- 腐ったような口臭があるとひとに言われたことがある



大丈夫かな？

3つ以上当てはまるものがあれば、

要注意

です。

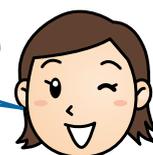
5つ以上なら

歯周病

と思われます。

歯医者さんでみてもらいましょう!

歯周病は、歯及び歯肉を清潔に保つことで予防することができる疾患です。
心がけ次第で進行を食い止められます。



毎日のていねいな歯みがきの実践と専門家による歯石除去、生活習慣の見直し改善などにより
予防することができます。

歯周病の予防法

歯みがき➡ 力を入れず、弱い力で、小さざみに振動させるように、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目をみがく。
みがく部分によって、道具を変える。

定期健診に行く➡ 歯石除去や機械的な歯面清掃（半年に一回以上）

禁 煙➡ 口の中がヤニで汚れ、歯垢が沈着しやすくなります。また血液循環を悪くするので、タバコを控える。

タバコに含まれるニコチンは、歯ぐきの血液の流れを悪くするので、細菌に対する抵抗力を低下させ、
炎症部位の治癒を遅らせます。このため歯周病を進行させ、順調な治癒を妨げます。

禁煙は歯周病を予防し、治療効果を高めます!!

ストレスをためない➡ 免疫力が落ち、唾液の分泌も鈍り歯周病を悪化させます。

歯ぐきのセルフチェック➡ 赤く腫れているところはないか。出血しているところはないか。毎日の習慣に
していきましょう。

歯ブラシの選び方

ナイロンなどの人工毛
硬さは普通から柔らかめ
ブラシ部分は小さめ
しっかりして握りやすい柄

3週間から1ヵ月を目安に定期的に交換すること



磨く部分によって使い分け

歯間ブラシ（歯と歯の間にすき間がある人）
フロス（糸ようじ）（歯間ブラシが入らない人）

これらの使用を習慣化しよう!

健康な歯でおいしく
食べよう!!





ちょっと歯の話

人の歯は何本生えてくるのでしょうか

乳 歯 = 20本
永久歯 = 28 ~ 32本



歯は何回生えかわるのでしょうか

ヒトや哺乳類は一回だけですが、サメなど何回も生えかわる使い捨ての歯を持つ種類の動物もいます。

ゾウの奥歯は5回生えかわります。そのうえ、奥歯の4本しか歯がありません。

ウサギの前歯は伸び続けるので、硬い物をかじって擦り減っても大丈夫！ネズミの歯も同じ仲間です。

子供の歯が抜けたときどうするの？

「下の歯は屋根の上に、上の歯は縁の下に投げ入れる」というような風習がありますね。これは上の歯は下に、下の歯は上にすくすく伸びるように願いを込めるおまじないです。

アメリカでは夜寝るときに抜けた歯を枕の下に入れて寝るそうです。寝ている間に妖精が来て歯を取っていくかわりにお金がおいてある。という言い伝えです。

お知らせ!



県民フォーラム

歯 ~ とふる 淡海2002

はあとふるおうみ2002

~ 口から始まる健康づくり ~

* **開催日時** 平成14年 **11月17日** (日)
[9:30 ~ 15:30]

* **場 所** 栗東芸術文化会館さくら

* **特別講演** 市田ひろみさん「からだづくり 心づくり」

【主催】滋賀県歯科医師会・社団法人 歯の衛生協会・滋賀県

入場無料!!



みなさん参加してくださいね。

