

岡垣町の健康づくり10カ条 第7条

毎日3回以上歯磨きをしよう

歯の健康は食べることだけでなく、発音や表情、身体の姿勢やバランスにも影響します。また、口の健康を保つことは、さまざまな病気の予防にもつながります。特に、乳歯の健康は永久歯の健康に大きな影響を与えます。幼いころから歯磨きの習慣を身に付け、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

子どもの口の健康

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には無菌状態です。赤ちゃんは虫歯のある家族が口にした哺乳瓶やスプーンをくわえると、虫歯菌に感染します。しかし、感染しても、虫歯はすぐにはできません。「歯」「虫歯菌」「食べかす」という3つの要素がそろわないようにすれ



ば予防できます。子どもの歯の健康を保つためには、規則正しい食生活と歯磨き習慣を身に付けることが大切です。

歯の健康を保つコツ

口の成長を促し健康を保つためには、食事のリズムをつくり、よくかんで食べることが大切です。よくかむことは、口やあごの発育を促します。また、口の中をきれいにするほか、消化を助ける効果や脳の活性化、肥満防止などにも効果があるといわれています。

かみごたえのある食材を使い、調理方法も工夫しましょう。食事の後に歯磨きをする習慣をつけることも重要です。虫歯や歯周病の原因は「歯垢」と呼ばれる歯の表面や歯と歯の隙間に付いた細菌の塊です。これを口の中に残さないためにも、食べたなら歯磨きをする習慣をつけましょう。歯磨き

一度虫歯になった歯は、いくら良い治療をしても元の状態には戻りません。生涯自分の健康な歯を保つためにも、歯磨きの習慣などのケアはもちろんですが、子どものころから、かかりつけの歯科医師を持ち、定期健診を心掛けましょう。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

■歯磨きで歯垢や食べかすを取り除くコツ

①毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間に対して直角になるようにあてる



②小刻みに動かす

5～10mmの幅を目安に30回程度横方向に動かし、1～2本ずつ磨く

③軽い力で動かす

歯ブラシの毛先が広がらない程度で磨く

に理想的な数字は「3」。1日3回、3分間歯磨きをするというのが理想です。歯ブラシや歯間ブラシを使って、歯に付いてしまった歯垢を取り除きましょう。

定期健診を受けましょう

- 医療機関の情報を知りたいときは
- ※いつでも可
- 救急医療情報センター ☎092-4711-0099
 - 救急医療情報センター 音声FA X案内 ☎092-41513113
 - 北九州テレフォンセンター ☎5221-9999

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け ☎午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町）☎282-9919

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】 内容・とき

- 診療できる病院を知りたい ☎遠賀郡消防本部 ☎293-1231
- 小児救急電話相談 ☎#8000 または 662-6700（北九州地区）午後7時～午前7時
- 一般相談 ☎282-9919 平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

残暑を元気に乗り切るために

夏バテ対策をしっかりとしよう

暑さで体が疲れやすい夏場は、睡眠不足や水分・栄養不足、室内外の温度差などで夏バテしがちです。次のような夏バテ対策に取り組んで、体をいたわりながら元気に過ごしましょう。



夏バテ対策のポイント

- 汗をかくと脱水状態になりやすいため、こまめに水分を補給しましょう。
- 冷房は、室内外の温度差が5℃以上にならないように設定しましょう。
- 3食バランスの良い食事を基本に、豚肉や玄米など疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材を意識してとりましょう。
- 早めに寝て、睡眠時間を十分にとりましょう。



問い合わせ 健康づくり課へ

予防の基本は「手洗い・うがい」

子どもの夏かぜに気をつけよう

夏は、子どもたちの間で次のような「夏かぜ」が流行しやすくなります。感染を予防するために、手洗いやうがいをしっかりとしましょう。

また、タオルを人と一緒に使わないことも効果があります。

【夏かぜの種類と特徴】

○手足口病

手足や口の中に2～3mmの水疱ができ、ときには発熱することもあります。水疱はかゆくありませんが、つぶれると痛くなります。



○ヘルパンギーナ

急な発熱で発症し、のどが痛くなります。

○咽頭結膜炎(プール熱)

高い熱やのどの痛み、目の充血と目やにが多くなることが特徴です。感染力が強いため、熱が下がり、目の充血がなくなってから2日間は、登園や登校が禁止されています。



【治療や家庭でのケア】

夏かぜには特効薬がなく、症状に応じて熱やのどの痛みを和らげる薬が処方されることが一般的です。家庭では、のどが痛いときや食欲がないときでも水分補給をこまめに行い、脱水状態にならないよう気をつけてください。



問い合わせ 健康づくり課へ

ヘルシークッキング

No. 289 ～国産鶏肉を使った料理～
ゴーヤとささみの白あえ



2人分の材料

○ゴーヤ 40g ○オクラ 2本
○スイートコーン 10g ○枝豆 10g ○ささみ 1本 ○酒 小さじ 2/3 ○絹ごし豆腐 1/5丁 (80g)

A：○合わせみそ大さじ 4/5 ○練りごま大さじ 4/5
○砂糖大さじ 2/5

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を取って薄切りにし、さっと湯通しして軽くしぼる。オクラは塩でもんで産毛を取り、ゆでて小口切りにする。枝豆は塩ゆでしてさやから出し、薄皮をむく。豆腐は水気を切る
- ②ささみは耐熱容器に並べて酒を振り、ゆるくラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱して冷めたらほぐす
- ③すり鉢にAを入れてすりあわせ、豆腐を入れてよく混ぜる
- ④③に材料をすべて入れてあえる

1人分の栄養価

エネルギー 110kcal、塩分 0.4g、タンパク質 9.4g
脂質 4.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

と き 9月16日(金) 13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

と き 月～金曜日 8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ