

健康増進計画

キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち

○回の手入れを

おろそかにしていると・・・!?

口の中が不衛生になったり、食べ物がおいしくなくなったり、対面を気にして人と話す機会が減るなどの可能性があります。たとえ、身体は動いても口腔機能はどんどん衰えていく状態を「口の寝たきり」といいます。その状態を放置しておくと、やがて低栄養状態、脱水、誤嚥（ごえん）（食べ物や唾液が気管に入ってしまうこと）、窒息、運動機能の低下、生きる楽しみがなくなるといったおそれがあります。たかが口のこと・・・と思うのは大間違いです！

もう一度 定期的に 歯科検診

『かかりつけ歯科医』を持とう！

歯科医院は歯が痛くなったら行くところ、と思っていませんか？口と歯の健康は、全身の健康状態にも影響を及ぼすほど重要なもの。大切なのは病気にならないようにすること。何もなくても半年～1年に1回の定期的な受診をおすすめします。

うがいは ぶくぶく 必ず食後

忙しいとなかなか歯みがきができないという場合もあると思います。そんな時には「ぶくぶくうがい」をおすすめします。うがいだけとはいえ、食後何もしないでいるのと、うがいをして少しでも食べカスを洗い流すのでは口の状態が全然違います。

食後のぶくぶくうがいは効果的！

うがいは「ガラガラうがい」と「ぶくぶくうがい」の2種類があります。一般的にうがいと聞くとパッと思い浮かぶのが「ガラガラうがい」だと思います。「ガラガラうがい」はのどの奥に付着した細菌等を洗い出したり、のどを潤して不快感を抑える効果があります。食後に行って効果があるのは「ぶくぶくうがい」です。口の中の細菌等とともに食べカスなどを流し出すことが目的です。口を閉じて口に含んだ水などを口の中でクチュクチュと動かすイメージです。「ぶくぶくうがい」を行うと頬が疲れますが、口の中の汚れをとる他に頬の筋肉の運動にもなります！ 時間をかけずにできる「ぶくぶくうがい」を是非試してみてください。

次回は「い」「の」「の」の三文字を使って再度【健診】について掲載します。

保健師・管理栄養士の

10

健康宝箱



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第10回目は「も」「う」の二文字について掲載します。

☆定期検診のメリット☆

1. 口や歯の病気を早期発見、治療してもらえる。
2. 虫歯や歯周病の原因となる歯石の除去や歯周ポケット（歯と歯茎の間の溝）の掃除をしてもらえる。
3. 自分の歯並びや歯、歯茎の状態に合った歯みがき方法を指導してもらえる。
4. 症状がひどくなってから受診するよりも、時間・費用の節約ができる。



問い合わせ ほけん福祉課
（すこやかセンター伊野内） ☎ 893-3811



屋外広告物について県からのお知らせです

あなたの看板は大丈夫ですか？

県では、良好な景観や風致維持、公衆に対する危害の防止のため、屋外広告物条例を定めています。9月10日の「屋外広告の日」には、県内一斉に条例違反の広告物撤去と、ルールを知っていただくための啓発活動を行います。ご理解とご協力をお願いします。

また、この機会に、皆さんの会社や商店で設置し

ている看板（屋外広告物）がルールどおりか、台風シーズン前に飛散や倒壊の恐れがないか、点検してみましょう！

詳しくは最寄りの土木事務所まで。

▶ 問い合わせ

中央西土木事務所 維持管理課 ☎ 893-2111
県土木部都市計画課 H P
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/171701/>