

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に役立つ情報をお届けします！



## けんこうエクスプレス

No.7  
令和元年5月

### ～健康情報～

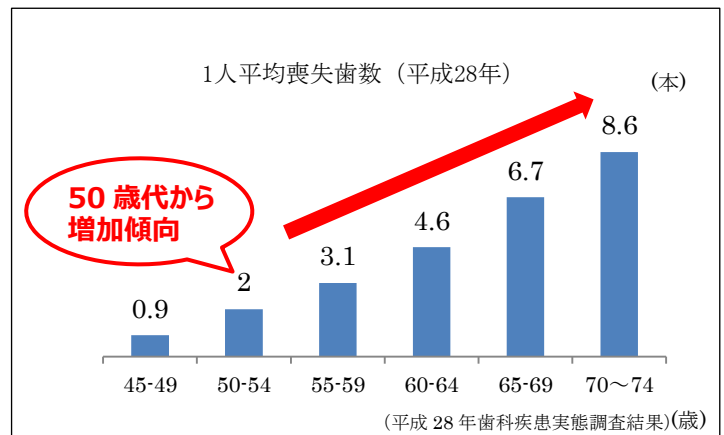
今回の  
テーマ  
は

# 歯と口の健康です。

歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。

### 知っていますか。歯の現状！

歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。



### 予防しましょう。歯周病！

成人期の歯の疾病は、歯周病によるものが多く、その原因となる細菌性プラークを確実に取り除く「プラークコントロール」が大切です。プラークコントロールの基本は毎日の歯みがきです。自分に合った歯ブラシを選ぶ、磨きにくい場所には歯ブラシのサポーター（歯間ブラシやデンタルフロス）を使う、1本ずつ丁寧に磨く、そして生活習慣（喫煙、よく噛む、バランスの良い食事、ストレス解消）の改善で歯周病を予防しましょう。

#### 参考文献・引用文献

- ・歯の健康（厚生労働省）[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b6.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b6.html)
- ・平成28年 歯科疾患実態調査結果の概要（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-28-02.pdf>
- ・テーマパーク 8020（日本歯科医師会）[https://www.jda.or.jp/park/trouble/index\\_04.html](https://www.jda.or.jp/park/trouble/index_04.html)



©宮城県・旭プロダクション

#### 【お知らせ】 ～なくそう！望まない受動喫煙～

健康増進法の一部を改正する法律が成立し、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）を防止するための取組が、マナーからルールへと変わります。7月1日からは、学校、病院、児童福祉施設等、及び行政機関は原則敷地内禁煙となります。5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日までは禁煙週間となっています。この機会に“喫煙と健康影響”について考えてみませんか。



#### 発行元：

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503（直通）

ホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.htm>

