

ほけん 通信 health

健康課
 田原福祉センター
 ☎23局3515
 あつみライフランド
 ☎33局0386

「ご存じですか？」 「歯周病」と「喫煙」の関係

最近、喫煙が歯周病の発病と進行に大きく関連していることがわかってきました。

長期間喫煙をすると、歯やその周囲に黒褐色の汚れ（タールなど）が付着します。これが歯・舌・歯肉のザラつきや歯垢の付着を招き、歯周病を発症しやすくします。また、たばこの煙に含まれるニコチンなどの有害物質は、だ液を減少させたり、歯肉にある末梢血管の血行を悪くしたりします。喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病になりやすいたくなく、治療や手術後の予後も悪いといわれています。



そして、たばこの煙は本人だけでなく、周囲の人の歯周病を悪化させたり、歯肉にメラニン色素を沈着させたりします。特に子どもの場合、この色素沈着が顕著に現れます。

歯周病予防のために心がけたい 喫煙対策と生活習慣

- 1 できるだけ禁煙をしましょう。
- 2 子どもや家族の周囲での喫煙はやめましょう。
- 3 甘い物を控えましょう。
- 4 海藻類や豆類・芋類など、食物繊維を多く含むものを、よくかんで食べましょう。
- 5 意識して両側の歯でかみましよう。
- 6 歯を丁寧に磨き、歯間ブラシや糸ようじも使ってみましょう。
- 7 鼻呼吸を心がけ、耳鼻咽喉の病気は治療しておきましょう。
- 8 ストレスをためないようになましよう。
- 9 定期的に歯科医院で検診を受けましよう。また、歯ぐきのはれや出血など、気になる症状があれば早めに受診しましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
マタニティクッキング	8月8日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
ちびっこランド	8月22日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談(予約制) 離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	8月4日(金) 午前9時30分～11時	衣笠市民館	身体計測、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか *あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	8月7日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
	8月9日(水) 午前9時30分～11時	田原東部市民館	
	8月25日(金) 午前9時30分～11時	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	8月24日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
7月16日(日)	永井医院	☎22局0227
	渡会医院	☎45局2516
	伊藤歯科医院	☎22局1104
7月17日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	藤岡医院	☎32局1515
7月23日(日)	青木歯科クリニック	☎33局1139
	百瀬クリニック	☎22局7777
	岡田医院	☎37局0001
7月30日(日)	すずき歯科	☎23局0033
	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	丸山医院	☎33局0313
	なかた歯科	☎23局1162

月日	当直医	電話番号
8月6日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	赤羽根医院	☎45局2145
8月13日(日)	田原歯科クリニック	☎23局1626
	河合医院	☎22局6133
	きまた眼科	☎23局1092
	川瀬医院	☎35局1511
	葉山歯科医院	☎32局0038
8月20日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	昭和医院	☎32局3749
	佐野歯科医院	☎22局0685

診療時間▶医科 午前9時～午後5時 / 歯科 午前9時～正午
 夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 瀧美病院▶☎22局2131