

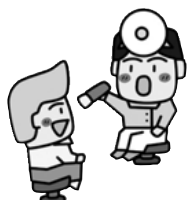


『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

◎ 歯と口の健康メモ

歯と口の健康週間 6月4日～10日 「健康は 食から 歯から 元気から」

歯は、食べ物を噛んで消化しやすくするだけではなく、発音を助けたり、顔の形を整えたりととても重要な役割をもっています。このことから、歯が健康であると、食事や会話を楽しむことができ、さらには、よく噛んで食べることで食べすぎを防いでくれるなど、歯を健康に保つことは豊かな生活を送るために欠かせないことと言えます。



歯は、1本でも失うと、上述したさまざまなバランスが崩れてしまい、健康を保つことが難しくなってきます。

歯を失う原因は、歯周病とむし歯が大半を占めています。とくに自覚症状がなくても、1年に1度は歯科健診をうけましょう。

知っておきたい噛む効果

歯が元気だと物を噛むことができ食事もおいしく食べられます。噛めば噛むほど、甘さを感じ、脳にある満腹感を作り出す物質が増加します。

この作用で食べ過ぎを防いでくれます。また噛むことでエネルギー代謝が推進され体脂肪の減少につながると考えられています。

デンタルグッズ(歯科用品)を上手に使おう

理想的な歯みがきは習慣だけでなく方法や器具が正しくなければいけません。歯の表面だけでなく、歯と歯肉の間の歯垢もしっかり除去することが重要です。そのためには歯ブラシだけでなく、糸ようじ(デンタルフロス)・歯間ブラシなどを組み合わせることが大切です。

◎ 喫煙(たばこ)の健康メモ

禁煙週間 5月31日～6月6日

たばこは健康面で悪影響を及ぼすばかりでなく「依存性」という魔力も併せ持つので、いざ禁煙しようと思ってもこれが意外と難しい…。まずは禁煙したいという気持ちが大切です。たばこことの生活をもう一度見直してみませんか？

禁煙はお医者さんに相談しましょう♪



たばこのリスク

1. さまざまな病気に影響を及ぼす
肺がん・喘息・気管支炎・虚血性心疾患・脳血管疾患・胃潰瘍・歯周病などの原因とされています。
2. 女性・子どもへの影響
肌荒れ・シミ・しわを招き、骨粗鬆症のリスクも高めます。また妊娠中は、胎児が低酸素状態になり、流産、子宮内発育不全、低体重の原因となります。

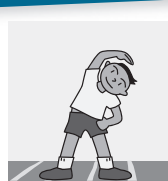
受動喫煙と分煙

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が他人のたばこの煙を吸わされることを言います。

喫煙者本人が吸う煙(主流煙)に比べて受動喫煙の煙(副流煙)の方が何倍もの有害物質を含んでおり、非喫煙者に対してさまざまな健康影響を与えます。



『NEW こまめ体操教室 ～秋コース～』参加者募集のお知らせ



日	時	場 所	内 容
8月23日(金)	9:30～11:30	総合体育館体操室	食事調査・ウォーキング(基礎編)
9月9日(月)	9:30～11:30	安中市保健センター	体組成計測定・目標設定・10の筋力トレーニング
9月25日(水)	9:30～11:30	安中市保健センター	血管年齢測定・目標確認・くびれ体操
10月10日(木)	9:30～11:30	総合体育館体操室	骨密度測定・評価・ウォーキング(応用編)

申込み▶各日時一週間前までに電話申し込み(土・日・祝日を除く) 先着25人(定員になり次第締め切ります)

対象者▶すべて参加できる市民で、昭和18年4月1日～昭和49年3月31日生まれの人。(2回目以降の参加は、測定・記念品はありません。)

持ち物▶運動できる服装・体育館シューズ(体育館のみ)・タオル・飲み物

※冬コースも開催予定です。日程については、いきいき安中健康21のお知らせ、または健康づくり課までお問い合わせください。

次回は、7月に『健康増進計画のアンケート集計経過報告』を予定しています 問合せ▶困健康づくり課予防係(☎内線1172)