



安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。今回は「お口の健康」と「熱中症」についてお届けします。

お口の健康について

6月4～10日は歯と口の健康週間
「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

むし歯、歯周病について

むし歯、歯周病は、歯科の2大疾患です。

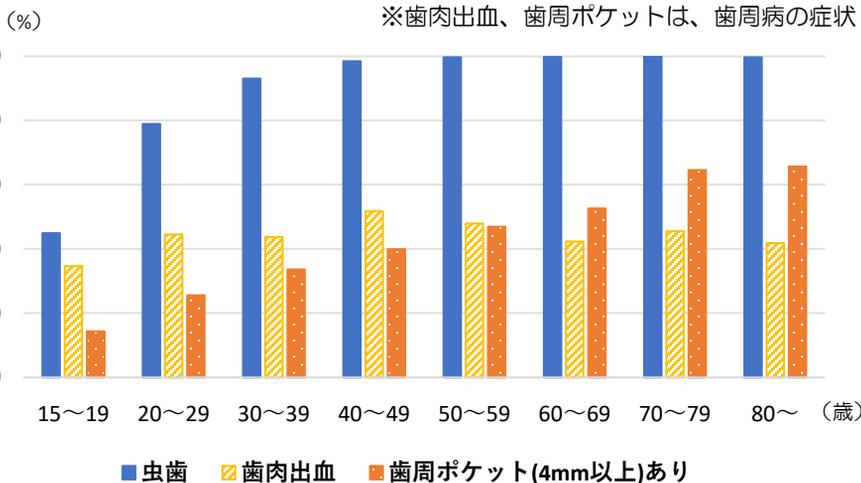
むし歯

口の中にいる細菌（むし歯菌）が作り出した酸により、歯が溶けた状態。

歯周病

口の中にいる細菌（歯周病菌）が作り出した毒素により、歯を支える歯茎や骨が壊された状態。

むし歯、歯肉出血、歯周ポケットを持つ者の割合



出典：厚生労働省 令和4年歯科疾患実態調査

むし歯も歯周病も、年齢が高くなるほどかかる人が増える傾向があります。

むし歯や歯周病が悪化すると、歯が痛んだり抜けたりするだけでなく、心臓病や脳卒中を起こしたり、糖尿病の悪化させたりする危険因子になります。お口の健康は全身の健康に影響を及ぼします。



お口の健康を保つために大切なこと

- ✓ 歯みがき
- ✓ フッ化物配合の歯みがき剤を上手に使う
- ✓ 口の中に食べ物がある時間を短くする（だらだら食べない）
- ✓ 定期的に歯科健診を受ける

毎日の歯みがきでむし歯菌、歯周病菌を増やさないようにし、お口をきれいに保ちましょう。

歯みがきについて

歯みがきは、細菌の塊である歯垢（プラーク）を取り除くために行います。歯みがきは毎食後行うことが基本ですが、朝食後、昼食後またはおやつの後、寝る前にはみがくようにしましょう。就寝中に口の中の細菌が増えやすいので、寝る前は特に丁寧に！

隅々まできれいになるように、歯みがきのポイントを押さえましょう！

- ✓ 歯ブラシはえんぴつを持つように軽く持つ。
- ✓ みがく順番を決める（外側一周→内側一周→噛み合わせ面一周）
- ✓ 歯ブラシの毛先は、歯と歯茎の境目にあてる。
- ✓ 歯ブラシは小刻みに動かし、丁寧にみがく。



歯みがきの効果を高めるもの

糸ようじ、歯間ブラシ

歯ブラシでは取りにくい歯と歯の間の歯垢を取り除く。



歯みがき剤、液体歯みがき

歯みがきのときに使うことで、清掃効果を高めます。フッ化物配合の歯みがき剤を使うことで、歯の質を強くする効果が期待できます。



洗口液

口の中をゆすぐもので、口臭予防が期待出来たり、爽快感を得ることができます。歯みがき後の仕上げに使うのが望ましいでしょう。

専門的なケアについて

丁寧に歯みがきをしても、歯と歯の間の歯垢は取り切れません。残った歯垢は石灰化して歯石となり、歯みがきでは取り除くことができなくなります。

お口の健康を保つためには、定期的に歯科医院で専門的なケアを受けることが必要です。

- ✓ 歯石やみがき残した歯垢を取り除いてもらう。
- ✓ 正しい歯みがきのやり方、自分に適したケアを教えてください。
- ✓ 異常を早期に発見し、早期に治療を受けることができる。



毎日の歯みがきと、定期的に歯科医院でケアを受けることでお口の健康を守り、なんでもおいしく食べて、元気な体を保ちましょう。

熱中症について

暑い時期は熱中症に注意が必要です。

熱中症が起きるまで

普段私たちの身体は、体の臓器が機能しやすい体温（36～37℃）を保つように調整されていますが、体温の調整がうまくできずに体温が上昇すると、各臓器の機能が低下し、体調不良となります。

熱中症をおこす3つの要因

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなったなど



からだ

- 運動、活動で体温が上昇
- 低栄養状態
- 脱水状態
- 子ども、高齢者など

それぞれの要因が重なり、体温調節ができず
体温上昇

行動

- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給をしないなど

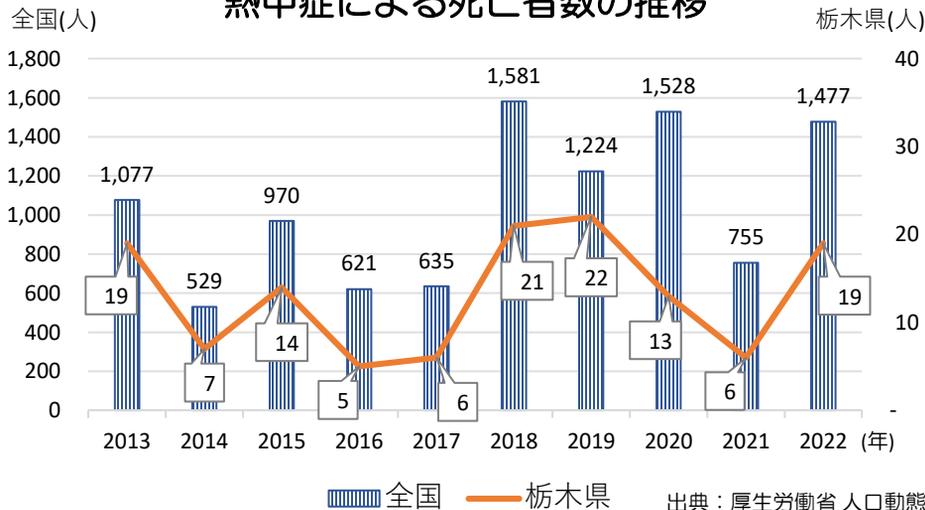
熱中症！

参考：環境省 熱中症予防情報サイト



熱中症による死亡者数

熱中症による死亡者数の推移



熱中症が重篤な場合、死亡することもあります。
2022年には熱中症により、全国では約1,500人、栃木県では約20人が亡くなっています。
熱中症は、健康に大きな影響を及ぼします。

熱中症を予防しましょう

熱中症は適切な対応で予防できます。

しっかり食事、睡眠をとり、体調を整える



涼しい服装にする



こまめに水分、塩分を補給する

徐々に暑さに身体を慣らす
(暑熱順化)

暑熱順化について

運動や入浴で汗をかくようにすると、数日から2週間で身体を暑さに慣れさせることができ、熱中症になりにくくなります。

屋内ではエアコン、扇風機を使用する



無理をせず、休憩をとる

暑い時間の外出を避ける



屋外では帽子、日傘を使用する



熱中症の症状

- めまい、たちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- こむら返り

病状が進むと

- 頭痛
- 吐き気、おう吐
- 身体のだるさ
- 判断力、集中力の低下

- 受け答えがおかしい
- 意識がない
- けいれん
- 体が熱い

熱中症の応急処置

- 身体を冷やす
涼しいところへ移動させる
うちわなどで風をあてる
首の周り、脇の下、太ももの付け根などを氷のうなどで冷やす
- こまめに水分をとらせる

症状が強い、または
処置をしても改善しない
水が飲めない

救急車を呼びましょう!

医療機関を受診しましょう!

高齢者、子ども、障害のある方は、体温の調節能力が低下していたり、熱中症になっても自覚症状が乏しい場合があります。周りの方が注意しましょう。

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト、厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド、環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022、総務省消防庁 熱中症情報

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問合せ先(部会事務局)：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
Tel 0284-41-5895

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>