

6月4日は「虫歯予防デー」です



普段何気なく使っている歯ですが、歯は食べ物を噛むだけでなく、正しい発音や表情の豊かさにも影響します。自分の歯が20本未満になると、「うまく食べられない」「滑舌が悪くなる」「表情が乏しくなる」など、生活の質の低下につながります。良い生活習慣を心掛けて、歯の健康を保ちましょう！

虫歯を作らないためには…

- ・毎日しっかり歯を磨こう
- ・ジュースやお菓子を食べすぎないように気を付けよう
- ・バランスの良い食事をとろう
- ・フッ素配合の歯磨き粉や洗口剤を上手に活用しよう



Q. 乳歯が虫歯になるといけないの？

A. 「どうせ生え替わるから」と、乳歯の虫歯を軽くみてもダメ！

食べ物がしっかり噛めないため栄養が十分にとれなくなるだけでなく、噛むことを避けてしまい、あごの成長を妨げてしまいます。

また、乳歯は永久歯と比べて歯の表面のエナメル質がうすく、虫歯の進行が早くなります。ひどい虫歯になって乳歯の根のまわりに膿がたまると、生えてくる永久歯が質の弱い歯になってしまうことも。

乳歯も大事な歯です！ しっかり歯磨きをして虫歯を未然に防ぎましょう。虫歯を見つけたら、早めに歯科医院で診てもらいましょう。



健康のために禁煙しよう！

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんの原因になります。また、たばこに含まれる発がん性物質はのどから気管を通して肺で吸収され、血液に乗って全身にまわり、狭心症や心筋梗塞、喘息、気管支炎、胃・十二指腸潰瘍、歯周病、骨粗しょう症など、多くの病気にかかりやすくなります。

◆たばこの煙は、周囲の人や胎児の健康にも害を及ぼします

たばこを吸わない人が喫煙者のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。他人のたばこの煙を吸い込むだけで、本人は喫煙していなくても喫煙者と同様の病気にかかるリスクが高まります。また、妊娠中の女性が喫煙すると、流産、死産、低出生体重児の出産の原因にもなります。

自分や周りの人の健康のためにも、禁煙を始めてみましょう。



◆禁煙に挑戦しよう！

【準備】

- ・家族や同僚に禁煙宣言する
- ・目につきやすい所に禁煙の貼り紙をする
- ・たばこ、ライター、灰皿を処分する

【吸いたくなった時】

- ・歯を磨く、ガムを噛む
- ・散歩などの軽い運動をする
- ・ゆっくり深呼吸をする
- ・ニコチンガムやニコチンパッチなどを利用する

【禁煙を継続するために】

- ・禁煙してよかったことを考える
- ・禁煙しようと思った理由を思い浮かべる
- ・たばこの害を思い浮かべる

新型コロナウイルス感染症対策

～皆さんのご協力をお願いします～

従来のウイルスよりも感染、重症化しやすい新型コロナウイルスの変異株が世界各地で報告されており、岡山県内でも急速に感染が拡大しています。変異株であっても、基本的な感染症予防対策である「3密の回避」「マスクの着用」「手洗い」などが、これまでと同様に有効です。かけがえのない命と健康を守るためにも、引き続き感染予防対策にご協力をお願いします。

健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

みんなで守ろう！ 感染予防のポイント

- 日中も含め、不要不急の外出・移動は控えましょう
- 感染対策が徹底されていない飲食店などや、休業要請または営業時間の短縮の要請に応じしていない飲食店などの利用は控えましょう
- 県外との不要不急の往来は極力控えましょう
- 個食や黙食、会話の際のマスク着用などの感染予防を徹底しましょう
- 路上、公園などにおける集団での飲酒など、感染リスクが高い行動は行わないようにしましょう
- 少しでも症状がある場合、発熱がなくとも、かかりつけ医などを受診し、通勤、通学、外出などを止めましょう
- 大人数のバーベキュー、地域で集まって行う会食やカラオケは控えましょう



引き続き「新しい生活様式」の実践を！

- ・手洗いや手指消毒の徹底
- ・人との距離を保つ
- ・こまめに換気
- ・毎朝の体温測定、健康チェック
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養



⚠ 発熱や風邪のときは「かかりつけ医」に相談しましょう

新型コロナウイルス感染症の初期症状は風邪の症状（発熱や咳、体のだるさなど）と似ています。こうした症状がある場合は、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がいない場合は岡山県ホームページで診療所などを探すが、受診相談センターへ相談しましょう。 ※受診するときは、必ず電話予約をした上でマスクをして行きましょう。

受診相談センター（備前保健所）

●平日（午前9時～午後5時） ☎086-272-3934
※上記の時間以外受診先の相談は、一般相談窓口へご連絡ください。

一般相談窓口

☎086-226-7877（24時間対応）

岡山県ホームページ

岡山県 新型コロナ



岡山県ホームページ

情報は随時更新されますので、定期的にご確認ください。