

保健だより



■生名保健センター TEL 74-0911
■弓削保健センター TEL 77-3700
■岩城保健センター TEL 74-0755
■魚島保健福祉センター TEL 74-1120

6月4日～10日は



歯の衛生週間です

いまま、あなたの歯は何本ありますか？

みなさんは、自分の歯の数をご存じでしょうか。成人の歯は通常28本です。「親知らず」と呼ばれる第3大臼歯4本を加えると、32本になりますが、最近では生えない人も多いようです。

■歯の役割

- 食べ物を噛み砕く。
- 発音を助ける。
- 顔の形を整え、美しい表情を作る。
- 歯ごたえを楽しみ味覚を豊かに保つ。



歯の役割はさまざまで、健康的な生活をする上で欠かせないもののばかりです。

■歯は、たった1本失われても、正常な働きがでない

大臼歯（奥歯）が1本なくなると、ものを噛み砕く能率は約40%も低下するといわれています。このため、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなるという悪循環が生まれます。

また、上の前歯が抜けると、サ行、奥歯が抜けるとハ行・ラ行が発音しにくくなって、言葉が不明瞭になったり、顔の輪郭が変わって、表情が老

けて見えたりします。

■歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病

40歳を過ぎると、私たちの歯は、むし歯や歯周病などによって、次第に失われていきます。厚生労働省の調査によると、60歳代の1人平均現在歯数は20本、70歳代では13本にまで減っています。

■「ダラダラ食べ」は歯の大敵

歯垢のph（酸性度）は普段は中性ですが、砂糖を含むものを食べると、酸性に変わります。しかし、唾液などの働きで数十分後には、元のphに戻ります。砂糖を含む間食を食べないときは、1日に3回の食事のときだけ歯垢は酸性になり、それ以外のときは唾液の働きで歯が守られています。しかしながら、砂糖を含むものを1日に何度もダラダラと食べていると、酸性になっている時間が長く、虫歯になりやすくなります。

とくに寝る前に間食すると、寝ている間はほとんど唾液がでないため歯垢は酸性のままになってしまします。

■唾液の働き

- 食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたりする。
 - 口の中の汚れを洗い流す。
 - 酸を中和し、口の中を中性に保つ。
 - 細菌の繁殖を抑える。
 - 再石灰化によって、むし歯を防ぐ。
- 唾液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。



■唾液の分泌量

唾液の分泌は、夜寝ている時に少なくなります。そのため、夜間に口の中で細菌が繁殖しやすくなります。

また、唾液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで減少することもあります。

■唾液の分泌を促すには

- こまめに水分をとり、食事の際にはよくかむ。
- 梅干しなどのすっぱいものを食べる。
- 唾液腺のある場所（耳の下あたり）をマッサージする。

○意識的に舌を動かす。

■噛むことの大切さ

噛むことは、人間の健康にとって、とても大切です。「噛む」という機械的な刺激が、頭やあごの骨、顔の筋肉の発達を促し、表情豊かな顔を作るほか、大脳の働きを活性化します。さらに、硬いものを噛み砕く爽快感は、ストレス解消になるといわれています。よく噛むことは、あごの発達を促し、さらによく噛める土台をつくることにもつながります。日頃から、よく噛むことを心がけましょう。

「上島町健康づくり計画」

～島人は健康人～（1部抜粋）

	【乳幼児期 児童・生徒期】	【青壮年期 中高年期】
目標	いい歯でよく噛もう 丈夫な体をつくろう 規則正しい生活をしよう	自己の健康管理をしよう 自分の体を知る
私・家族が出来ること	・親子一緒に歯みがきをする ・仕上げみがきをする ・定期的に歯科健診を受ける ・歯の大切さを知り、歯みがきの習慣をつける	・1年に1回は健診を受ける ・歯の手入れをする

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
 ★生名サブセンター TEL 74-0921
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

食中毒に注意!

梅雨を快適に

紫陽花が美しく咲く季節となりました。6月の梅雨の時期は湿度とともに気温も上がり、食中毒がたいへん多く発生すると言われています。特に高齢者の方は、体の抵抗力が弱くなっていたり持病を抱えている場合も多いため、食中毒になりやすく、症状が重くなってしまうと、注意が必要で

す。平成21年の愛媛県食中毒患者数は、約119人で、今年に入ってからすでに9人の患者が出ています。これからますます気温と湿度が上がっていくにつれて、さらに人数が増えることが予想されます。

★主な症状

①おう吐、吐き気 ②腹痛 ③下痢
 これらの症状は、菌が食べ物や飲み物をおし、口から入ることで引き起こされます。

★これって食中毒?と思ったら!

我慢は禁物です。次のことに注意して、すぐにお医者さんの診察を受けましょう。
 ①症状のあらわれた時期、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事をした人の様子等を伝える。
 ②原因と思われる食品、もしくはその容器や包装

紙があれば持参する。

《応急手当のポイント》

- ・脱水症状にならないように水を十分に摂る。
- ・全身を温かくして安静にする。
- ・自己判断で市販薬を飲まない。
- ・他人への感染を防ぐためには、吐いたものや便には直接触れない。吐いたものや便で汚れた服は、煮沸か薬品で消毒後、ほかの洗濯物と分けて洗い、日光でよく乾かす。手洗いはこまめに行う。食中毒が疑われる人は、最後に風呂に入り、シャワーのみにするなど注意しましょう。

★「もったいない」は危険!★

この時期、お弁当は短時間で傷んでしまいますので、特に配食サービスを受けている方は、お弁当を放置したりせず、すぐに食べましょう。

《家庭でできる食中毒の防ぎ方》

食中毒から身を守る3原則は、「清潔」・「迅速」・「温度管理」です。

① 細菌をつけない!

調理に使用するまな板や包丁、ふきんなどは常に清潔に保ち、お食事前や用便後など、手はこまめに洗いましょう。ハエやゴキブリ等の衛生害虫は、定期的に駆除しましょう。

② 細菌を増やさない!

細菌は高い気温や湿度が大好物。食べものを放置すると、あっという間に雑菌が繁殖してしまします。お料理ができたらずに食べましょう。すぐに食べないものは冷蔵庫へ。

③ 細菌を増やさず、撃退する!

高齢者の方は抵抗力が弱いので、少しの菌でも発症するおそれがあります。細菌の弱点は高温です。肉や魚など生鮮食品は、加熱して食べましょう。加熱時は、中心部まで十分火を通しましょう。

肉や加熱調理用ソーセージは、ピンク色の部分が見えなくなるまで火を通しましょう。魚は骨から身が簡単にはがれるまで焼きましょう。焼いた魚に爪楊枝を刺して、色のついてない透明な汁が出てきたら、しっかり焼けているサインです。85度以上で1分以上加熱しましょう。

★特に、生の肉(レバー・鶏肉など)、生力きなどの魚介類、生卵は注意して、十分に加熱してから食べましょう。

介護者交流会のご案内

高齢者を介護している家族の方を対象として交流会を開催しますので、お気軽に参加ください。

■日時 6月23日(水)

9時30分 因島土生港集合

■目的地 尾道市

■内容 有料老人ホーム「きららポール尾道」見学、市内観光、会食

※土生港までの旅費、昼食代(二千円程度)

■申込先 参加を希望される方は6月15日までに各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

上弓削地区からスーパーが消えて久しくなります。今月は、買い物ができなくて困っている地域の高齢者のため、そして町おこしのために朝市「よりんさいや」を立ち上げた菜の花生活研究グループを紹介します。

■菜の花生活研究グループ

子どもたちに伝統料理や郷土食を教えたり、地域の行事等で地元の食材を使った料理のPR販売をすることなどを目的に、平成13年4月、上弓削地区の主婦を中心に結成されました。会員は現在6名です。

■朝市「よりんさいや」

上弓削地区、中塚橋付近で毎週月曜日に、季節の物を使った惣菜や、ちょっとした日用品などをそろえ、朝市を開催しています。お料理上手と評判の会長手作りのお寿司やクロックは定番で、その他、旬の物を使ったお料理が並べられています。取材当日は、さわらの塩焼きや、桜もちがおいしそうでした。

■海の幸・山の幸のおやつ作り

愛護班での親子教室や、しまなみグリーンツーリズムの体験交流などで、野山で摘んだきたヨモギや、とれたての生のりを使ったおやつ作りの指導も好評です。

(健康推進課

管理栄養士)



★海の幸・山の幸 蒸しケーキ (5～6個分)★

《材料》

ホットケーキミックス 200g、たまご 1個、砂糖 60g、牛乳 100cc、溶かしバターまたはサラダ油 大さじ1、季節のヨモギや生のり、わかめなど適宜
ヨモギはさっと茹でてミキサーにかける。
わかめは小さく切る。

- ① 卵、牛乳に砂糖を加え、よく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、よく混ぜた後、溶かしバター、ヨモギや生のり、わかめなど季節の物を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに②の生地を8分目位まで入れる。
- ④ 蒸気の立っている蒸し器に③を入れ、中火で12～15分蒸す。

6月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

■特定健診及びがん検診 8:00～14:00 (11日のみ8:00～10:30)

9日(水) 生名小体育館	10日(木)・11日(金) 保健センター
■1歳6ヶ月児・3歳児健康診査 13:00～	3日(木) 保健センター
■食中毒予防教室 13:30～15:00	7日(月) 保健センター
■健康相談 10:00～11:00	15日(火) 西浦集会所
■地域リハビリ「お達者くらぶ」10:00～12:30	16日(水) 生名公民館
■心の健康相談 10:00～11:30	22日(火) 保健センター
■まめっこ広場(開放日)10:00～12:00	28日(月) 保健センター
■ザ・健康講座 13:30～14:30	15日(火) 保健センター
■いきいき体操 10:00～11:30	24日(木) 保健センター

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

■健康相談 9:30～10:30	9日(水) 引野集会所	14日(月) せとうち交流館	30日(水) 保健センター
■地域リハビリ(おたっしゃクラブ)10:00～11:30 (18日のみ10:30～12:00)	17日(木) 久司浦集会所	18日(金) 保健センター	22日(火) 狩尾集会所
	23日(水) 佐島栗手中央集会所	24日(木) 下弓削中央集会所	
■精神デイ・ケア 14:00～15:00	18日(金) 保健センター		

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

■特定健診及びがん検診 8:00～14:00 (4日のみ8:00～11:00)	2日(水)～4日(金) 保健センター
■健康相談 10:00～11:30 15日(火) 船越公民館	18日(金) 海原公民館 22日(火) 生活文化センター
■理学療法士訪問指導(予約制) 13:00～	17日(木) 岩城地区内
■にこにこ広場 14:00～16:00 9日(水) 北集会所	23日(水) 保健センター
■離乳食教室 10:00～11:30 8日(火) 保健センター	
■上島町合同育児教室 11:00～13:00 25日(金) 生活文化センター	
■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00 16日(水) 保健センター	

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

