

健康あいら21通信

第28号
令和2年5月

【発行】
始良市
健康増進課
66-3293



歯の定期検診を

受けましょう

毎年6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯の健康を守るためには、毎日のセルフケアとかかりつけ歯医者を見つけ、定期的に検診を受けることが大切です。

あなたも知らないうちに

歯周病予備軍に？

歯周病とは、歯を支える組織（歯周組織）に関するさまざまな病的な状態の総称のことです。歯周病は、歯茎の腫れや出血から始まります。症状が治まっても放っておくと、歯がぐらついたたり、抜けたりすることもあります。歯を失うことは、食事や会話を楽しむことも

検診を受ける5つのメリット

1. 歯と口の病気の早期発見・早期治療につながる。
2. 口の中がきれいに清掃できているかチェックできる。
3. 口の中の状態に合った指導を受けられる。
4. 早期治療で治療にかかる時間・費用を節約できる。
5. 全身の健康を守る機会になる。

全身の健康はお口の健康から

以下の病気は歯周病と関連があると言われています。



歯周病チェックをしてみましょう！

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと血がでる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがムズムズする | <input type="checkbox"/> 歯ぐきがさがった |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする | <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする |
| <input type="checkbox"/> 口臭がする | |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食物がはさまりやすい | |

- 1個でも該当する項目がある人は、歯周病の可能性があるので、歯科医院へ早めの受診をお勧めします。
- 該当項目がない人も、少なくとも1年に1回は検診を受けましょう。

始良市では40・50・60・70歳の方に歯周病検診の受診票をお送りしています。この機会にぜひ歯周病検診を受けてみましょう！

STOP脳卒中！

鹿兒島県では、10人に1人が、脳卒中が原因で死亡しています。認知症の約3割は脳卒中が原因であり、要介護や寝たきりの主要な原因でもあります。脳卒中は、生活習慣の乱れが引き起こす高血圧や脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームが危険因子であり、それらが悪化することで発症します。（詳細は裏面をご覧ください）

などの日常生活に支障をきたします。始良市の歯周病検診では、受診者の約7割が「歯周病の疑いがある」という結果になっています。

もしかして脳卒中？周囲が気づく、脳卒中の症状

- 脳卒中の治療は一刻をあらそいます。
- あなたの周りの人に、「何だかいつもとちがう、もしかして脳卒中？」と感じる異変があったら、要注意!
- 顔 (Face) の麻痺、腕 (Arm) の麻痺、言葉 (Speech) の障害、どれか1つでも症状がみられたら、発症時刻 (Time) を確認して、すぐに (FAST)、119番!
- 詳しくは「鹿児島県脳卒中fast」で検索を!

こんな症状のある時はすぐに119番を

～チェックFAST (ファスト) で救命率向上を～



Face
顔の麻痺



顔の片側が下がる
ゆがみがある

Arm
腕の麻痺



片腕が上がらない
または、片腕が下がっていく

Speech
言葉の障害



言葉が出てこない、ろれつが回らない

Time

症状が出た時刻を確認して119番



やってみよう!

適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日~

第7回 適量な食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その5)

5か条「漬物はとり過ぎない」

漬物、梅干などは、日本の古くからある伝統食であり、食卓の常備菜です。しかし、含まれる食塩の量が多いため、食べ方の工夫が必要です。

《漬物の1回を目分量とその食塩相当量》※同じ材料の漬物でも作り方により塩分量の差があります。



梅干(1個 正味 10g)
食塩相当量 2.2g



昆布と椎茸の佃煮(10g)
食塩相当量 1.4g



ぬか漬(30g)
食塩相当量 1.1g



たくあん(2切れ 10g)
食塩相当量 0.4g

【参考】食塩摂取目標量 (日本人の食事摂取基準 2020年版より)

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

※高血圧、慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防では 6.0g 未満

食塩摂取目標量は、2020年4月に改訂され、以前に比べ男女ともに **0.5g ずつ少なく** 定められているのじゃ。

《漬物を食べる時の工夫》

- 量を減らす (毎食食べない)
- 古漬けよりも浅漬けにする
- 酢漬けやマリネで代用する
- 塩分の高い漬物は、水に浸して塩抜きをする
- 減塩の漬物や、少ない量のものを買う

適塩マスコット
てきえもん



《減塩食品について》

最近では、漬物や梅干について、各メーカー等で美味しい減塩食品が開発されています。食品に記載されている「栄養成分表示」を確認し、選ぶようにしましょう!



1日1皿、野菜を増やそう!

※野菜に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧上昇を抑制する効果があります。