

働く人へ

# 愛顔のけんこう応援レター 第25号

愛媛県西条保健所 健康増進課  
〒793-0042  
西条市喜多川 796-1  
TEL 0897-56-1300 (代)



平成27年11月1日発行



## 歯とお口には大切な4つの役割があります

歯や口の健康状態が全身の健康や社会生活に影響することをご存じですか。歯や口には次のような大切な役割を果たしています。

### ① 摂食・嚥下（のみこみ）の機能

口は食べ物を噛みくだき、唾液と混ぜて摂食、嚥下をする器官です。また、呼吸する器官でもあります。

### ③ 感覚の機能

おいしく食べるために、味覚・触覚・温度覚を感じる器官です。また、感覚器は脳の直接の枝葉で脳機能の活動・発達を促します。

### ② コミュニケーションの機能

声を共鳴させる器官でもあり、発音がはっきりし、明瞭に会話することができます。また、表情を豊かにし、楽しい日常生活にとって大切な役割をします。



### ④ 感染防御機能

口の中にはたくさんの細菌がいて、病気の原因になるものもあります。唾液には病原性のある細菌やウィルスを殺菌する作用があることが知られています。



## 8020（ハチマルニイマル）を達成しよう！

80歳になっても自分の歯が20本以上残っていると何でもおいしく噛んで食べることができ、積極的に人生を楽しむことができます。愛媛県では毎年8020達成者の方を知事が表彰しています。平成27年度は118名の方が受賞されます。（元気歯つらつコンクール）

効果的な歯みがきだよ。

- ・鏡を見ながらみがこう。
- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをあて、毛先は小さく横に動かしてね。
- ・夜寝る前は5分くらいいていねいに。
- ・歯ブラシは1月毎に交換しよう。

### ワンポイントアドバイス

- ◆毎日効果的な歯みがきをする。
- ◆栄養バランスの取れた食事をする
- ◆甘いものを控える ◆1口30回噛むことを目標によく噛んで食べる。
- ◆禁煙する ◆生活習慣の改善（十分な睡眠・ストレスをためない・適度な運動）



★愛媛県では、毎年11月を歯と口腔の健康づくり月間としています★



健康づくりキャラクター「ヘルシーくん」

# 元気歯つらつ 愛顔のえひめ！

— みんなで目指そう お口の健康 —

愛媛県歯科保健推進計画スローガン（H24～H28）

# 冬の感染症 **インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルス）** に注意！

毎年、冬から春にかけてインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。冬の感染症に負けないためにも自分ができる予防方法を実践しましょう！

## インフルエンザウイルスの感染の仕組み

### 飛沫感染

感染した人の咳・くしゃみでウイルスが飛び散り、それが健康な人の鼻やのどの粘膜に付着することや吸い込まれることで感染。

### 接触感染

ドアノブや手すり等に触れることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から体内に取り込まれることで感染。

インフルエンザ  
予防のポイントは  
**かからない**  
**うつさない**  
じゃけん。



## インフルエンザ予防のポイント1 **かからない**

- インフルエンザウイルスが体の中に入らないようにまめに**手洗い**を！
- バランスの良い**食事**や十分な**睡眠**、適度な**運動**で体の抵抗力を高める！
- 湿度**を50～60%程度に保つ！
- 流行期はできるだけ人混みや繁華街への**外出を控える**！
- 流行前（12月上旬くらいまで）の**予防接種**で重症化予防を！



手を洗いグマ。

## インフルエンザ予防のポイント2 **うつさない**

- インフルエンザにかかった時は他の人にうつさないように**咳エチケット**を！
- インフルエンザと診断された場合は医師や学校、職場の指示に従い、**出席停止期間**を守り、**無理して学校や職場などに行かない**ように！



お口をカバー。

守ろう！  
咳エチケット

- ★咳やくしゃみが出ている時は不織布製（使い捨て）のマスクを着用する。
- ★咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻をおさえ、他の人から顔をそむけて
- ★鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。 1m以上離れる。
- ★咳やくしゃみを手で防いだ場合や鼻水などで手が汚れた場合はすぐに手をよく洗う。

## ノロウイルスによる嘔吐下痢症予防の3つのポイント

- ★食事前やトイレの後、患者の便や嘔吐物の処理後はしっかり**手洗い**を！
- ★二枚貝等ノロウイルス感染のおそれのある食品は**十分加熱**（85度～90度で90秒間以上の加熱）を！
- ★まな板、包丁、ふきんなどは熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで**消毒**を！

ノロウイルスは接触感染ですがアルコール消毒は効きません、まめに手を洗いましょう！

12月1日は『**世界エイズデー**』です

西条保健所では12月7日（月）17：00～19：00に夜間エイズ相談・検査を実施します。無料匿名で検査を受けることができます。ぜひ御利用ください。

【問合せ：0897-55-7577 感染症対策係】