

保健だより

平成30年度



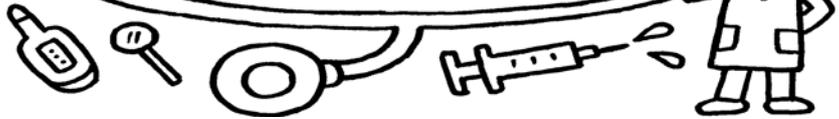
梅雨に入ったのですが、雨が降らず暑い日が続いています。蒸し暑い日や夏のように暑い日が続き、クーラーなどを使用しているご家庭もあるかと思ひます。冷え過ぎないようにして、寝冷えなどで体調を崩さないようにして下さい。

健康診断のお知らせ



今月も次の日程で健康診断を行います。ご協力よろしくお祈ひします。

- 6月 4日(月) 尿・ぎょう虫提出日
- 5日(火) 尿・ぎょう虫提出日
- 6月13日(水) 内科検診
(ひよこ・うさぎ・幼稚園組)
- 20日(水) 内科検診
(かんがるーらいおん・くじら組)



- * 内科検診は、事前に問診票を配布しますので、記入して提出をお願いします。
- * 尿・ぎょう虫検査の提出は、朝9時30分までです。2日間の提出日を過ぎると各自で沖縄県保健協会(南風原町)まで届けてもらう事になりますのでご注意ください。

先月、歯科検診が行われました。虫歯は、黒くなると神経まで進んでいることがあり、痛みがでて治療に時間がかかります。虫歯が見つかったお子さんは、早めに治療を受けて下さい。



虫歯の予防について考えてみたいと思ひます。

ある調査で次の質問をすると

- * 「1年に何本歯ブラシや歯間ブラシを交換しますか」
全国平均7.3本 沖縄県2.7本(全国最下位)
- * 「オーラルケア(口腔衛生)にかかる1年間の費用は」
スウェーデン8415円 アメリカ8354円
日本4965円
- * デンタルフロスの使用率
スウェーデン50.1% アメリカ60.1%
日本19.4%

となっています。

健康で長生きするために最も大切なことは、「食べられる」こと。それが人生を豊かにすることだと多くの方が感じていると思ひます。しかし、沖縄県の3歳児の虫歯有病者率は全国ワーストです。

1か月間使い続けている毛先がぼさぼさ歯ブラシは、26%も菌垢除去率が低下します。歯ブラシは、定期的に交換しましょう。デンタルフロスを使用すると、歯ブラシでは取りにくい歯間の菌垢を取り除くことができます。仕上げ磨きに取り入れてみてください。予防をして歯を大切にしましょう!!

—5月24日沖縄タイムス「コラム」歯の長寿学参照—



古くから伝わる健康法には、今でも十分に通用するものがあります。

「水もかんで飲む」咀嚼運動は、脳を刺激して認知予防にもなります。よく噛んで食べることを小さい頃から習慣づけることが大切です。

口に入れる一口の水も、よく噛んで飲み込むことで、唾液の分泌を促し口腔内をきれいに保ち、喉を殺菌し、体調管理をすることができます。

冷たい水も、口の中にふくんで噛むことにより、常温に近づき腸への刺激を和らげます。