



6月4日から6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を啓発するとともに、歯の健康の保持増進に興味を持っていただくことを目的としています。いつまでも自分の歯で食事をおいしく食べ続けるため、この機会に歯の健康を見直してみませんか？ 歯に違和感や、治療についての疑問などがあれば、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーや顧問ドクターがアドバイスします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

自分の歯を20本以上
残すために

80歳になって、自分の歯を20本以上保つ自信はありますか？ 食事をおいしく食べるには20本以上の歯が必要だといわれています。歯を失うほとんどの原因は虫歯や歯周病ですが、食後の正しい歯磨きと定期的に歯科検診を受けることでこれらを予防することができます。

また、健康な歯を保つためにはよく噛んで食べることも大切です。最近は軟らかくあまり噛まずに食べることができる食品が多くなり、噛む回数が減ったといわれています。よく噛むと、唾液が分泌されて消化を助け、口の中の細菌や食べかすを洗い流す作用があります。さらに、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑えて肥満予防にもなります。肥満の改善を勧められている人は、食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材を選び、食材を大きめに切る、薄味にして噛む回数を増やすことも減量法の一つなのでとりいれてみましょう。

40歳で自分の歯を1本も失っていない人の割合は54%ほど。日々の食事をおいしく食べて健康に過ごすために、正しい歯磨き方法を身につけ、半年に1度は歯科検診を受けましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が...

Q: 歯槽膿漏で治療中ですが、歯ぐきの痛みは治りますか？

A: 治療後、正しいブラッシング等で歯槽膿漏の症状が落ち着けば痛みは治まってくるのが一般的です。ブラッシングケア等を行っても痛みが続くようであれば、主治医に相談してみてください。

Q: 排尿時に痛みがあります。ダイエットを始めましたが関連があるのでしょうか？

A: 運動療法ではなく食事中心のダイエットとのことですが、水分制限はされていないので、とくに関連はないと思われます。ただ初期の膀胱炎が疑われるので、水分を多めに摂取して排尿量を確保するようにしてください。

Q: 乳がん検診では、マンモグラフィー検査のほか、エコー検査も受けた方がよいでしょうか？

A: 昨年再検査でマンモグラフィー検査を受け異常がなかったとのことですが、より正確な診断のためにはマンモグラフィー検査とエコー検査の併用をおすすめします。

Q: 子どもが便秘ぎみでよく腹痛を訴えます。なにか対応方法はありませんか？

A: 現在は落ち着いているとのことですが、便意とともに腹痛を訴えるようであれば、腹部マッサージなどを行って様子を見てください。それでもなおかつ痛みが続くようであれば、小児科を受診してください。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！
相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。