



ウイルスから身を守るには、 まずお口の健康から

問すこやか生活課 電話・☎(581)0201 ☎(581)1628

冬になると乾燥が進み、インフルエンザなどのウイルス感染症の流行が懸念されます。ウイルス感染症から身を守るために、3密(密閉・密集・密接)の回避、換気、せきエチケット、手洗いに加え、お口の健康づくりを意識してみましょう。

しっかりと歯みがきをしましょう

歯垢の中の細菌がウイルスの攻撃力をアップさせるといわれています。歯みがきをしっかりとウイルスの活性化を抑えましょう。

職場や学校などで歯みがきをする際に気を付けること

- ・歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。
- ・なるべく口を閉じて磨きましょう。前歯の裏など口を閉じて磨きにくい所は、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。
- ・手鏡は歯みがきの確認もできますが、口元を覆い唾液が飛ばないように使うこともできます。
- ・うがいでは飛沫が飛び散らないよう、歯みがき剤は使用量を制限するなどしましょう。

よくかんで免疫力をアップさせましょう

ウイルスに負けない体づくりには、栄養も大切です。食事も、よくかんで食べることで副交感神経が刺激されます。副交感神経には白血球中のリンパ球をコントロールする役割があり、リンパ球の働きがよくなることで免疫力が高まります。

バランスの良い食事を、健康な歯や調整された入れ歯でよくかんで食べ、丈夫な体をつくりましょう。

お口の健康づくりのために、セルフケアに加え、歯科医院での定期的な歯科健診を受けましょう。

歯周病検診

時令和3年3月31日(水)まで

所守山・野洲・草津・栗東市内の実施医療機関

※野洲・草津・栗東市の医療機関で受診する場合は、事前にすこやか生活課へお問い合わせください。

対20歳~74歳の人

¥1,000円 ※令和2年度中に40歳になる人には、無料はがきを送付しています。

甲実施歯科医院へ申し込み

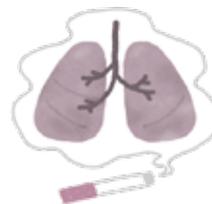
他寝たきりなどで歯科医院に通院できない人も自宅で検診が受けられます。年齢の上限はありません。



歯周病検診

11月18日(水)は世界COPDデーです

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺への空気の通りが悪くなり、呼吸が苦しくなる病気で、ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続くことが特徴です。ゆっくりと悪化するので、年齢のせいとして見過ごされがちですが、進行すると在宅酸素療法が必要になり、さまざまな病気を合併しやすくなります。世界的に主要な死亡原因の1つですが、社会的な認知が十分とは言えません。原因の90%は喫煙といわれています。また、今年度60・65・70・75歳になる人にCOPDの質問票を送付しています。回答した人のうち、COPDのリスクが高い人にはCOPD受診券を送付しています。

禁煙個別健康相談

禁煙を希望する人は、保健師が相談を受け付けます。禁煙をなかなか始められない、続かない人はぜひご利用ください。

対市内在住で禁煙について相談したい人 ¥無料

甲電話ですこやか生活課へ申し込み



ホームページ