



お酒との上手な付き合い方

年末年始は、忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が多い時期です。

適度な飲酒はリラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症、生活習慣病の発症を高めます。

愛西市健康日本21計画中間評価(平成31年3月)において“適度な飲酒量を知っている者の割合”は20歳以上の男性は55.4%、20歳以上の女性は49.0%でした。まだ適度な飲酒量を知らない人が多い状況です。

適度な飲酒とはどのくらいの量でしょうか？

※適度な飲酒とは、純アルコールにして1日20g程度が目安です。

ビール 中瓶1本 (500ml)	缶チューハイ 1.5本 (520ml)	日本酒 1合 (180ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	焼酎 0.6合 (110ml)	ワイン 1/4本 (180ml)

20g程度とは
この量です！



皆さんも適度な飲酒を心掛け、健康な生活を送りましょう。

- ① 笑いながら共に、楽しく飲もう
- ② 自分のペースでゆっくりと
- ③ 食べながら飲む習慣を
- ④ 自分の適量にとどめよう
- ⑤ 週に二日は休肝日を
- ⑥ 人に酒の無理強いをしない
- ⑦ 薬と一緒に飲まない
- ⑧ 強いアルコール飲料は薄めて
- ⑨ 遅くても夜12時で切り上げよう
- ⑩ 肝臓などの定期検査を

出典：公益社団法人 アルコール健康医学協会

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎ (28)5833



歯の健康講座

「口臭について」

口臭は、自分自身では慣れてしまってわからない場合が多く、まわりから指摘され気づく場合と、まわりの人のしぐさから自分に口臭があると思い込んでしまう場合があります。

原因は、主にお口の中の舌苔やプラークで、それらが原因の口臭を「生理的口臭」と分類しています。朝起きた時や空腹時、疲労時、緊張して口が渇いたときに感じる口臭、加齢による口臭などが挙げられます。新陳代謝で古くなってはがれた粘膜などのタンパク質を、舌苔やプラークの中にある細菌や微生物が分解すると、口臭のもとになるガスが発生します。

一方、全身の健康状態や生活習慣とも関連しているものもあり、歯周病などのお口の病気や、糖尿病などの全身の病気などによって起こる口臭は「病的口臭」と呼ばれています。

口臭の治療は、まず検査を受けて原因を明らかにしましょう。病気が原因の場合は、その病気の治療が必要になります。

病的口臭でも生理的口臭でも、お口の中をきれいにし、口臭を発生する細菌を減らすことが治療になります。正しいブラッシングに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用した歯と歯の間の清掃、舌磨きを行うことが、口臭の軽減には効果的です。入れ歯の方は、入れ歯の清掃も行いましょう。また薬用成分が含まれている洗口剤やダブルレット、ガムなども補助的に使うことで口臭予防の効果が期待できます。ただし、自己流での清掃や洗口剤の使用では不十分な場合もあるので、**口臭が気になる方はかかりつけ歯科医院を受診し、専門的な指導やクリーニングを受けましょう。**

(海部歯科医師会)