



～家にいる時間が増えた今～

お酒との上手な付き合い方

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、わたしたちの生活にも大きな影響が出ています。環境の変化や先の見えない不安、行動の不自由さからくるストレスをお酒で解消している方はいませんか？

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、お酒の飲みすぎはさまざまな悪影響を及ぼします。

*悪い影響とは…

肥満、高血圧、心臓病、がんなどの生活習慣病、睡眠障害、うつ病の発症・悪化など

愛西市で“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%**！
(愛西市健康日本21計画中間評価(2019年3月))

まだ適度な飲酒量を知らない人が多い状況です…。

適なお酒の量って
どのくらいだろう？



☆1日の飲酒目安と飲みすぎの目安

お酒の種類	ビール (5%の場合)	缶チューハイ (7%の場合)	日本酒 (15%の場合)	ウイスキー・ ブランデー (43%の場合)	焼酎 (35%の場合)	ワイン (12%の場合)
適正な飲酒量 (アルコール 約20g)						
	中瓶約1本 (500ml)	缶チューハイ1本 (350ml)	日本酒1合 (180ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	焼酎 (72ml)	ワイン1杯 (200ml)

(参考)厚生労働省 アルコール

※女性は上記の1/2～2/3程度

※65歳以上の高齢者はさらに控えたほうが良い

※少量のお酒で顔面紅潮・吐き気・動機などの症状が出る人は控えたほうが良い

＼ 詳しいアルコールの情報はこちらから！ ／
厚生労働省e-ヘルスネット

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。



歯の健康講座

赤ちゃんのお口の発達

近年、超音波診断が発達し胎児の動きが詳細にわかるようになりました。単純な下顎運動は妊娠11週頃に確認され、指しゃぶりや嚥下動作は12週には始まっています。胎児は口腔に羊水を取り込み、頬や舌でしっかりと口腔内に羊水を溜め、「ごっくん」と嚥下する動作を練習しているのです。そして出生までの間に、味覚、嗅覚、唾液の分泌機能などが加わっていきます。

そして、赤ちゃんは原始反射と呼ばれるいくつかの反射機能を備えて生まれてきます。そのひとつに口唇探索反射があります。口唇周囲に何かが触れると反射的に顔を向けて口を開く動作です。次に口唇反射が加わります。これは口唇に何かが触れると口唇を丸める動作をすることをいいます。次に

始まる原始反射は吸啜反射です。これは口唇に触れたものは何でも自動的に吸おうという動作を始める反射です。これらの原始反射によって赤ちゃんは、母親や哺乳びんの乳首を捜し、くわえ、そして吸う動作へとつなげているのです。この哺乳にかかわる口腔、咽頭の連続した機能は、口唇、頬、舌、咽頭が一体となり、波を打つように動いているもので、指令を出す脳との共同作業といえます。

また、原始反射のひとつに咬反射があります。これは口腔内の歯肉部分を指で触るなどして刺激すると下顎を噛み込む動作をすることです。授乳時にも赤ちゃんは噛み込んでいます。この「噛み込む」力を新生児期にきちんと獲得することはとても重要なことです。噛み込むための筋がたくましく作られることで、後の離乳後の咀嚼・嚥下機能を十分発揮させることができます。

きちんとした授乳、乳児嚥下をしっかりと行うことは、口唇、頬、舌、咽頭などの発育を促し、次に始まる咀嚼から嚥下へ向けたトレーニングであり、そこに指令を出す脳のトレーニングになるのです。
(海部歯科医師会)