



5月31日は世界禁煙デーです



たばことCOPDの関係ってご存知ですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

別名「たばこ病」とも言われており、たばこの煙など有害物質を長期に吸い込むことで気道や肺が炎症を起こし、呼吸機能が低下していく病気です。症状が進行していくと、鼻から酸素を吸入するチューブと酸素ボンベなしには日常生活が送れなくなってしまいます。

主な原因の90%以上が喫煙です！



卒煙のススメ①

●きっぱり卒煙

少しずつ本数を減らしていく方法や、軽いタバコに変えるのは失敗のもと。開始日を決めて、きっぱり卒煙しましょう！愛用ライターや灰皿・タスポは捨てましょう。

卒煙のススメ②

●お薬で卒煙

市販されているニコチンパッチや、禁煙外来で処方されている飲み薬を使うことで卒煙することができます！お近くの禁煙外来は「禁煙サポーターズ」で検索

卒煙のススメ③

●3分の我慢！

とつても吸いたいと感じる気持ちは、長く続いて3分です！吸いたくなったら何か別の行動をとりましょう。

(例)深呼吸、うがい、冷水を飲む、ミント系タブレットを食べる、歯みがき、ガムをかむ、趣味に没頭する、週末の計画を考えるなど



健康推進課では、保健師が禁煙相談をお受けします。ぜひご相談ください。

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



8020表彰参加者募集

「愛西市敬老会」で、8020表彰を行います。80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶表彰式/9月4日(土)(予定)

▶対象/次のすべてに該当する方

- ・市内に住民登録がある方・自分の歯が20本以上ある方
- ・令和4年3月31日時点で80歳以上の方・過去にこの表彰を受けていない方

▶申し込み/いずれかの方法でお申し込みください

①【歯科医院からの推薦】(推薦期間)4月1日(木)~6月25日(金)

※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

②【事前歯科健康診査での診査】

(日時・場所) 7月8日(木) 佐屋保健センター 7月29日(木) 佐織総合福祉センター
どちらも午後1時30分から2時30分まで

(申し込み) 7月2日(金)までに健康推進課へお申し込みください。

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

フレイルに気をつけて！

皆さんはフレイルという言葉をご存知でしょうか？日本語に訳すと「虚弱」となります。まだ知らない方もこれから目にする機会がふえるかもしれません。歳をとり、心身の活力が衰えて筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下している状態のことです。多くの方がこのフレイルを経て要介護状態や寝たきりになると考えられています。ただし**早めに発見して適切な対応を行うことにより改善が可能な段階でもあります。**

またオーラルフレイルとは、かたいものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがある、口の渇きが気になるな

どのお口の機能低下が見られる状態のことになります。この**オーラルフレイルが全身的なフレイルの進行を助長する**ということが分かってきています。つまり「フレイル」予防には「オーラルフレイル」予防が大事になってきます。

オーラルフレイルにならないようにするために歯科医院で行うむし歯・歯周病の検診や歯を失った部位の治療が必要なのはもちろんのこと、口の周りや顔の筋肉のマッサージを行う口腔体操(あいうべ体操やパタカラ体操などがあります)や舌のストレッチ、唾液の出をよくする唾液腺を刺激するマッサージなど自宅でできるケア方法もあります。やり方がわからない人は一度かかりつけの歯科医院で尋ねてみてください。

超高齢社会の中で健康寿命を延ばしていきたいものですが、そのためにはオーラルフレイルにならないようにすることがポイントです。(海部歯科医師会)