

～忘年会・新年会シーズン～ 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、生活習慣病の発症のリスクを高めます。

あなたはお酒を飲み過ぎていませんか？



週に3日以上
お酒を飲む

一回の飲酒で
ビールだと中瓶1本、
日本酒だと1合、
焼酎だと100ml以上飲む

1日で、
ビールだと中瓶3本、
日本酒だと3合、
焼酎だと300ml以上飲む

飲酒で前夜のことが
思い出せないことが
ある

1つでも当てはまる方は、**適量を超えている可能性があります。**

～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。～

お酒の種類 (アルコール度数)	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 (25%の場合)	ワイン (14%の場合)
適正な飲酒量	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 (100ml)	ワイン1杯 (180ml)

適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

お酒を飲むときは、「適正飲酒の10か条」を実践することが肝要です。
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。

出展:公益社団法人 アルコール健康医学協会

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

親知らず

親知らずは、前歯の中央から数えて一番奥に生える大人の8番目の歯です。正式な名称は第三大臼歯と言います。何故親知らずと言うのかは昔、医学が発達しておらず歯が生えてくる頃には親が亡くなっている事が多かったためや親離れしている時に生えるため親知らずというなど、その語源には諸説あります。

この親知らずは、必ずしも全員が生えるわけではなく一生生えてこない人もいれば上下顎左右4本全部生える人、元々親知らずがない人もいます。また、まっすぐ生える人もいれば歯の一部だけが口の中に見える人、向きは人によって様々です。

一番奥にあるため歯磨きが難しくむし歯になりやすい歯のため、ある研究では中高年(52～74歳)に生えている77%の親知らずがむし歯になっているというデータもあり、むし歯になれば他の歯と同様にむし歯をけずって、詰め物をしたり被せ物をしたりします。

また歯の一部が口の中に見える親知らずについて25歳以降で32%以上は歯周病になっているとも言われ、今後痛みや歯ぐきの腫れの原因となる事が考えられるため抜歯も一つの選択肢になります。

全ての親知らずについて抜歯をする必要はありませんが年齢をかさねるにつれ、骨と歯が硬くなってきますので将来かみ合わせに関係なく、歯周病の感染源になりやすい歯に関してはなるべく若い頃に抜歯が良いとされています。

日本の平均寿命は伸びています。より健康に楽しく生活していくために**親知らずについて疑問や問題が生じた人は歯科医師に相談してください。**(海部歯科医師会)