

朝礼用原稿 6月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回は、「歯の衛生」についてです。

毎年6月4日～10日は、「歯の衛生週間」で、今年度の標語は「歯みがきは じょうぶな体の 第一歩」です。口の中を清潔に保つことは、実は、重大な病気を防ぐことにもなるのです。

最近では、虫歯や歯周病の原因となる菌が毒素を作り、血管に炎症を起こし、動脈硬化を促進しているのではないかと考えられています。研究結果では、歯周病にかかっていたり、歯周病で歯を失った人は、歯周病にかかっていない人に比べて心筋梗塞が多いことがわかっています。

口の中を清潔に保つ方法としては、1. 歯垢が残らないように歯をしっかりと磨く、2. フッ素の入った歯磨き剤を使う、3. 砂糖のような酸を作る食品が口の中にとどまる時間を短くする、4. 定期的に歯科健診を受ける、が挙げられますが、更に、キシリトールが入った特定保健用食品のガムやタブレットの使用も効果的です。キシリトールは、歯垢をはがしやすくするため歯磨きの効果を上げ、フッ素入りの歯磨き剤と一緒に使うことにより、歯を硬くする効果があります。

口の中がきれいだと見た目も良いですし、口臭予防にもなります。まずは、寝る前の歯磨きをしっかり行うことから始めてはいかがでしょうか？

○「らくらく禁煙コンテスト」の受付スタート！

「らくらく禁煙コンテスト」は、禁煙したい方が「手軽に楽しく」禁煙できるように考えられた通信教育プログラムです。参加の申し込みは6月1日から6月29日まで。実施期間は7月18日から8月28日までです。参加費は基本コース4,000円。禁煙について無料電話相談もあります。詳しくは、当組合ホームページ、または健康管理課までお問い合わせ下さい。