

世界禁煙デー・禁煙週間を知っていますか？

市では、望まない受動喫煙を防ぐための啓発活動や、禁煙に関する情報提供・保健指導などの支援をしています。この機会に、たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙と健康について考えてみませんか？



世界で「禁煙」について考える大切な日です。喫煙はがん・心臓病・脳血管障害・糖尿病など多くの病気と関連があります。また、日本での受動喫煙による死亡者数は、年間約1万5千人と推定されており、非喫煙者に与える健康影響も深刻です。

5月31日～6月6日
禁煙週間！



市では、「世界禁煙デー」に合わせて、禁煙週間の期間中、庁舎1階に特別ブースを設け、喫煙と健康に関するパンフレットの設置や、パネル展示を実施します。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 📠(20)1600

めざせ8020！ No.166 ～妊娠中こそお口のチェックを！～

妊娠中はホルモンバランスの変化や、つわりのため歯みがきが十分にできなくなるなど、口の中の環境が悪化しやすくなります。唾液の分泌が減って口の中の防御機能が低下したり、むし歯や歯周病のリスクが増すため、注意が必要です。

妊娠中の歯みがきテクニック

- ・歯ブラシ：ヘッド（毛の部分）が小さめのものがおすすめです。
- ・歯みがき剤：香料や味の強いものは避けましょう。ジェルタイプは不快感も少なく、おすすめです。
- ・歯みがきの姿勢：少し下を向き、奥歯からみがいてみましょう。

歯みがきができない時は、こまめにブクブクうがいをするだけでも効果があります。ただし、体調が良い時には、しっかり歯みがきするようにしましょう。

妊婦歯科健診を受けましょう！

出産前後は歯医者さんに行くことが難しくなります。つわりが治まって、体調が安定してくる妊娠中期に歯科健診を受け、必要な治療を済ませておくことがおすすめです。市では、妊婦歯科健康診査も実施していますので、ぜひご利用ください。

Instagramで
歯科コラムを更新中！
ぜひご覧ください♪



問合せ 保健センター ☎(25)1725 📠(25)1865