

「平成 21 年を歯の健康元年に」

保健医療課
榮 正人 保健師



歯は、生涯使用する大切な器官です。

しかし、庄原市では、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人は7.6%であり、ほとんどの人が自分の歯12本以上を欠損しています。また、歯の定期健康診査を受けている人の割合は3.3%、食後に歯磨きをする人の割合は、55.2%（平成18年庄原市生活習慣に関する調査）と歯の健康に対する意識の低さが見受けられます。

歯が悪いと、食べ物がよくかめない、おいしくない、言葉がうまく話せない、今話題のメタボリックシンドロームになりやすいなどと、さまざまな困りごとが起こってきます。

「目指せ8020運動」

8020運動の表彰が11月中旬に行われ、庄原市で昨年7月1日～8月31日までに歯科健診へ行き、80歳で20本以上自分の歯を残していると認められた方9人に賞状などが贈られました。

表彰された方に、歯を多く残す秘訣を伺いましたので、紹介します。この中

表彰者に聞いた健康な歯を維持する秘訣

- 毎食後すぐに歯を磨く。
- 一口の噛む回数を多くするように心がけている。(30回以上)
- かりつけの歯科医を持ち定期的(2～6カ月に1回)に歯科健診に行っている。
- 歯磨き指導を歯科衛生士に指導してもらう。
- 歯と歯の間を入念に磨く
- 食後に緑茶で口をすすぐ。
- 歯磨き後、歯茎を手磨き・マッサージする。
- キシリトール入りの甘くないガムを普段からかんでいる。

には、歯の健康を保つ大切なヒントが隠されています。特に、下線の付いているものは重要です。「長年、歯磨きを全くしていないあなた」「最近、歯が痛くなってきたあなた」は要注意です。これを機会にさまざまなヒントを利用して、できることから習慣化していきましょう。そして、80歳まで自分の歯を20本以上残し、おいしく食事ができることを目指しましょう。



これテレビで見たことある!
Prat 2
庄原赤十字病院

最近、最先端の医療を紹介するテレビ番組がありますが、その中には庄原市でも実際に行われているものが多数あります。

庄原赤十字病院では、身近に受けられる最新医療を市民の皆さんに知ってもらおうと、市民公開講座「これテレビで見たことある!」を行っています。第1回は胃腸の内視鏡治療をテーマに、第2回は心臓や脳動脈瘤のカテーテル治療と人工関節手術をテーマに開催しました。参加者から「説明がとてもやさしく、素人に理解しやすかった」「庄原赤十字病院で高度の治療が受けられるのを知り心強い」と感想が寄せられました。

今回は、第2回の講演会でお答えできなかったご質問とご意見を紹介します。

質問1 テルネリン・ロキソニンを飲んで調子がいいのですが、

飲んで運動した方が良いですか。また、薬を飲み続けると害はありますか。

回答 テルネリンは筋肉の緊張を和らげる薬で、ロキソニンは痛み止めの薬です。この処方方の組み合わせは、首から肩や腕に痛みが出てくる頸肩腕症候群や腰痛症の患者さんによく用いられています。

このような患者さんでは、健康維持のための適度な運動は推奨しますが、体力増進を目的とした過度の運動は避けた方が良いでしょう。

薬の副作用として、テルネリンは眠気・ふらつきなど、ロキソニンは胃腸障害などがあります。

質問2 転院について、他の病院の検査・治療薬のデータは、そのまま受診、治療を希望する医療機関へ送ってもらえますか。

回答 患者個人の医療情報は患者自身のものです。当院では、他院への情報提供を断ることは決してしません。

全国的にも必要な時の医療機関同士の情報交換は、患者に利益になるように積極的に行う流れです。