

健康 + 医療

口を構成するさまざまなパーツが口の健康に関わってきます。各パーツの役割と簡単で役立つ運動を紹介しましょう。
日頃から意識していつまでも「健口」に過ごしましょう！



歯をむし歯と歯周病から守りましょう。
歯垢の取れる歯みがきや定期受診を心掛けましょう。歯を失ってしまったら、そのままにせず、ブリッジや義歯などで補い、左右で噛める状態を保ちましょう。左右でバランス良く噛むことは口全体の動きや筋力を保つことに繋がります。

舌は味わう・安全に食べる・きちんと発音するなど、大きな役割を担います。舌の上もやさしく歯ブラシをあてて清潔にし、よく動かし、舌の体操も取り入れましょう。

口唇を開けていることが多い人はむし歯や歯周病になりやすく、歯並びにも悪影響が…。口唇を閉じて食べるとしっかり噛むこともできます。日常生活から上唇と下唇を軽く閉じて、鼻呼吸を意識しましょう。

家族みんなで健口生活！

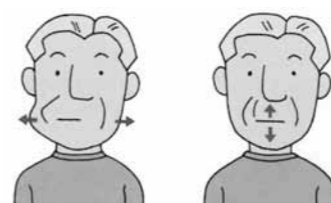
運動などを通して体の健康を維持するのと同様に、口の健康は、楽しくしゃべりして、おいしく食べるために重要です。この機会に自分の「健口」を見直しましょう。

健康推進課健康推進担当 81・0711 FAX 81・0703

健口体操

普段から口の簡単な運動を行うことで、「健口」を維持することができます。他のことをしながらでもできますので日常生活に取り入れてください。

唇・頬・舌のトータル運動
●口を閉じて、口の中で舌を上や左右に動かします。



うがいも効果的！

うがいの時は、音が出るくらいブクブクと、強く長めに口を動かしましょう。

唇、舌、頬の筋肉も鍛えられ、口の中もきれいになって、一石二鳥です！

大人も子どもも効果あり！

口や歯の事でお困りのことがありましたら、市の歯科衛生士に気軽に相談ください。



【無料歯科健診】

●健診日・会場

- ① 7月2日(土) 穂高保健センター
- ② 9月7日(水) 豊科保健センター
- ③ 平成29年1月26日(木) 穂高保健センター

- 時間 午後1時30分～3時30分
- 対象 市内の20歳以上の人(年1回受診可能)

●内容 歯科健診、歯科相談

※詳しくは健診こよみ10ページをご覧ください。健康推進課まで問い合わせください。

- 申し込み 健康推進課に電話で申し込みください。81・0711

大腸がん検診、受けていますか？

大腸がんで年間5万人近くの人が死亡しています。がんの死亡順位において、女性1位、男性3位と上位を占めます。今回は市で実施している大腸がん検診についてお知らせします。

健康推進課健康推進担当 81・0713 FAX 81・0703

●大腸がん検診は簡単です！

市の検診や人間ドック等で実施される検診は「便潜血反応検査」と言われるものです。大腸がんの組織はもろいため、がんがある部分を便が通過する際にすれて、容易に出血します。検診ではこの時に便に混じったわずかな血液を見えています。2日分の便を容器に入れて提出するだけの簡単な検査です。

●国が認める優秀な検診！

がん検診の中でも死亡率が減少する効果があると国が認めている検診です。年1回定期的に検診を受けることで大腸がんの死亡リスクが60～80%減ると言われています。また、検診を受けた人の100人に1～2人の割合でがんが発見されています。

●要精密検査と言われたら、必ず詳しい検査を！

精度が高い検診ではありませんが、腸の入り口から出口までの出血に反応します。そのため、要精密検査となった全ての人ががんというわけではありません。

正確な腸の状態を知るためには、大腸内視鏡検査等を受ける必要があります。痔や消化器疾患がある人は病院での内視鏡検査をお勧めします。

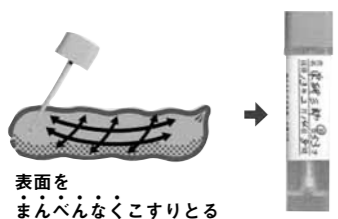
検診で大腸がんが見つかった場合も自覚症状はほとんどありません！！



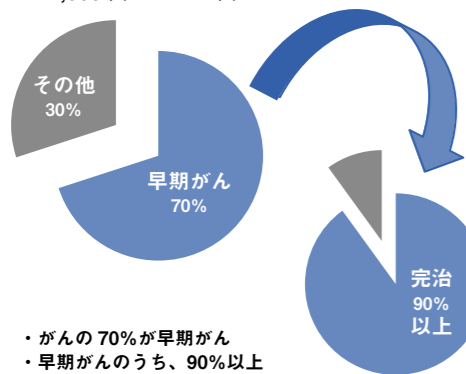
●大腸がんを予防しましょう！

大腸がんの原因の1割は遺伝、9割は食事と言われます。そのため、食事ががん予防のポイントになります。長野県は野菜摂取量が全国1位です。摂取量は国の基準(350g)を超えてはいませんが、皆さんは毎日野菜を食べていますか？350gは両手一杯分の生野菜の量と同じです。野菜を食べる習慣をつけ、がん予防をしましょう。

※便をとって提出するだけの簡単な検査です。



*大腸がん検診のがん発見率
1,000人に1～2人



●がんの70%が早期がん
●早期がんのうち、90%以上が治ります。

●毎年検診を受けましょう！！

がん予防の一番のポイントは、毎年がん検診を受けることです。毎年検診を受けることで、発見率が高まります。

市では35歳以上の市民を対象に、5～9月に検診を実施しています。詳しくは健診こよみ4～5ページをご覧ください。健康推進課(81・0713)まで問い合わせください。

●食物繊維はとっても大切

食物繊維の多くは消化されないため、食べれば食べるほど便の量が増え、発がん物質が薄まります。

また便の量が増え、腸内の滞在時間が短くなると、大腸粘膜を刺激する時間も短縮されます。

