



今月の歯科医師 松崎 福治 氏

曾於郡歯科医師会 ハッピーデンタルオフィス

NHKの番組を見て

すっかり暖かくなってきました。
今ではインフルエンザはどこ吹く風ですが...

2月に放送されたNHKの「インフルエンザの予防に歯磨き」という番組を見て、私を含め多くの視聴者が驚いたと思います。通常は「うがい」「手洗い」「洗顔」などがインフルエンザの予防で行われていることだと思えます。しかし、私もこんなに身近な「歯磨き」に、まさかこのような優れた効果があるとは正直知りませんでした。放送後は、この番組に対して賛否両論のようでしたが、今は便利な情報社会です。早速インターネットで検索してみると、NHKはしっかりとした根拠があつて放送をしたとのこと、歯科医としては「歯みがき」の新たな効用の発見にうれしい限りでした。

「備えあれば憂いなし」なんていいいますから、気が早いかも知れませんが、今年のインフルエンザ予防には「うがい」「手洗い」「洗顔」さらに『歯磨き』も加えたいと今から思っています。

皆さんもぜひ加えてみてはいかがでしょうか。



5月31日は世界禁煙デー！

禁煙は周りのサポートも大切です。
みんなで禁煙の成功を応援しましょう！

保健福祉課保健師

世界禁煙デーは、喫煙者が24時間喫煙を控えるように、WHO（世界保健機関）が定め、各国政府や自治体、個人等に喫煙と健康について考えるよう呼びかけています。また、日本ではこの日から1週間を「禁煙週間」としています。

たばこの害についてよく知ろう

日本人の死因の第1位はがんですが、たばこは多くのがん発症に関わっていることが明らかになっていきます。狭心症や心筋梗塞、歯周炎、生まれてくる子どもへの影響など、あげればきりがないほどです。また、たばこの害は、吸う人だけでなく吸わない人にも及びます。たばこの害について多くの知識を持ち、「禁煙」「節煙」「喫煙マナーを守る」ことが必要です。

禁煙を決意したらはじめよう

起床後すぐに喫煙する、ヘビースモーカーなど、たばこ依存度が高い人にとって禁煙は大変難しいことですが、たとえば失敗してもくじけずに何度でもチャレンジしましょう。自力で禁煙することが難しい人は、ニコチンガムやニコチンパッチを使う方法もあります。