

# 歯

と口の健康は、食べ物をよく噛んで栄養をとるためだけでなく、体の健康を保つためにも大切です。もし、むし歯や歯周病で歯を失ったり、顔や舌の筋力が衰えたり、唾液の分泌量が減るなど口の機能が低下すると、毎日の生活に支障が生じます。特に歯周病は、糖尿病など全身の病気にも関係していることが明らかになってきています。そこで、県民の皆さんが歯と口の健康に関心を持ち、生涯を通して歯と口の健康づくりに取り組めるように「健口かながわ5か条」を作りました。子どもから高齢の方までみんなでこの5か条を実践して、歯と口の健康を保ちましょう。

- **健口** 健口体操で口腔機能の維持・向上
- **か** かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診
- **な** なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも
- **が** 鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック
- **わ** 忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃



一つでも当てはまったら、  
口の機能低下かも。

- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせやすくなった
- 口が渇くようになった

県のホームページで、「かながわ健口体操」公開中。



「健口体操」は口の機能を維持・向上するための体操です。表情を豊かにする「顔面体操」、舌の動きを滑らかにする「舌体操」、直接唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」の3つから構成されています。

▶ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f470190/>

舌体操…食事の前などに行えば、唾液の分泌も促せます。



【問合せ】県健康増進課 ☎045(210)4784 FAX 045(210)8857

## 歯と口から元気力アップ「健口かながわ5か条」!

# FOR YOUR HEALTHY LIFE

## 健康づくり特集

### “大人よりも深刻な影響を受けやすい” 子どもたちを、たばこの害から守ろう!

**子**どもの受動喫煙は乳幼児突然死症候群<sup>※</sup>や中耳炎、肺機能の低下の原因となります。また、子どもの頃から喫煙を始めると、大人になってから喫煙を始めるよりも、がんや心臓病にかかりやすくなり、大人に比べて短い期間でニコチン依存症になります。子どもの目につく場所にたばこを置かない、子どものいる場所でたばこを吸わない等、子どもにたばこを吸わせない、受動喫煙をさせない環境をつくりましょう。

※それまで元気だった乳幼児が、睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなるという病気



受動喫煙防止キャンペーンの様子

#### 卒煙にチャレンジしましょう 「かながわ卒煙塾」卒煙相談

(公財)かながわ健康財団が主催する「かながわ卒煙塾」は、たばこをやめたい人とその家族を対象に、仲間と一緒に明るく、楽しく、卒煙をめざす講座です。また、県の各保健福祉事務所や市の保健所では「卒煙相談」を実施しており、医療機関では禁煙治療を行っています。詳しくはHPをご覧ください。

#### かながわ卒煙塾チャレンジ講座(無料)

- 第1回  
6月15日(日) 14:00~16:00  
県総合医療会館(横浜市中区)
- 第2回  
9月6日(土) 14:00~16:00  
キャリア支援研修センター藤沢(藤沢市)
- 第3回  
11月16日(日) 14:00~16:00  
県総合医療会館(横浜市中区)

※卒煙塾の申し込みは、(公財)かながわ健康財団 ☎045(243)6933 HPへ



#### 受動喫煙防止条例

県は「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」を定め、学校や病院などは禁煙、一定規模以上の飲食店や宿泊施設は禁煙または分煙としています。また、未成年者については喫煙所や喫煙区域に立ち入らせないことを施設管理者と保護者に義務付けています。

【問合せ】県がん対策課  
☎045(210)5025  
FAX 045(210)8874