



6月4日から6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を啓発するとともに、歯の健康の保持増進に興味を持っていただくことを目的としています。いつまでも自分の歯で食事をおいしく食べ続けるため、この機会に歯の健康を見直してみませんか？ 歯に違和感や、治療についての疑問などがあれば、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーや顧問ドクターがアドバイスします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

自分の歯を20本以上
残すために

80歳になって、自分の歯を20本以上保つ自信はありますか？ 食事をおいしく食べるには20本以上の歯が必要だといわれています。歯を失うほとんどの原因は虫歯や歯周病ですが、食後の正しい歯磨きと定期的に歯科検診を受けることでこれらを予防することができます。

また、健康な歯を保つためにはよく噛んで食べることも大切です。最近は軟らかくあまり噛まずに食べることができる食品が多くなり、噛む回数が減ったといわれています。よく噛むと、唾液が分泌されて消化を助け、口の中の細菌や食べかすを洗い流す作用があります。さらに、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑えて肥満予防にもなります。肥満の改善を勧められている人は、食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材を選び、食材を大きめに切る、薄味にして噛む回数を増やすことも減量法の一つなのでとりいれてみましょう。

40歳で自分の歯を1本も失っていない人の割合は54%ほど。日々の食事をおいしく食べて健康に過ごすために、正しい歯磨き方法を身につけ、半年に1度は歯科検診を受けましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が...

Q: 歯槽膿漏で治療中ですが、歯ぐきの痛みは治りますか？

A: 治療後、正しいブラッシング等で歯槽膿漏の症状が落ち着けば痛みは治まってくるのが一般的です。ブラッシングケア等を行っても痛みが続くようであれば、主治医に相談してみてください。

Q: 排尿時に痛みがあります。ダイエットを始めましたが関連があるのでしょうか？

A: 運動療法ではなく食事中心のダイエットとのことですが、水分制限はされていないので、とくに関連はないと思われます。ただ初期の膀胱炎が疑われるので、水分を多めに摂取して排尿量を確保するようにしてください。

Q: 乳がん検診では、マンモグラフィー検査のほか、エコー検査も受けた方がよいでしょうか？

A: 昨年再検査でマンモグラフィー検査を受け異常がなかったとのことですが、より正確な診断のためにはマンモグラフィー検査とエコー検査の併用をおすすめします。

Q: 子どもが便秘ぎみでよく腹痛を訴えます。なにか対応方法はありますか？

A: 現在は落ち着いているとのことですが、便意とともに腹痛を訴えるようであれば、腹部マッサージなどを行って様子を見てください。それでもなおかつ痛みが続くようであれば、小児科を受診してください。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！
専用電話番号はホームページをごらんください。

6月は気温と湿度が急に高くなるだけでなく天候も不安定で、体調やこころのバランスを崩しやすくなるので注意が必要です。5月の連休でいったんは英気を養うことができた人も、忙しい日常が戻り、環境や人間関係にうまく対応ができなくなっているところに不安定な気候が追い打ちをかけ、知らず知らずのうちにこころに大きなストレスを抱え込んでしまうことが多くなるのです。ちょっとでもこころが疲れたなと思ったら、まずメンタルヘルスカウンセリングに電話してください！

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談も

Q：子どもがうつ病で通院中なのですが、なかなか症状が改善せず心配しています

A：治療の経緯と現状をお聞きし、お子さんを見守るあなたのつらいお気持ちがよくわかりました。うつ病の回復にはある程度の時間が必要で、焦らずお子さんの気持ちに寄り添いながら経過を見守っていく心構えを一緒に考えていきましょう。

Q：夫以外の異性に恋愛感情を抱いてしまい悩んでいます

A：あなたの複雑な感情をお聞きし、悩まれていることがよくわかりました。しかし、夫婦関係を大切にしたいという思いがおりるので、相手に対する恋愛感情をどのように整理していけばよいか話し合い、解決の糸口を探っていきましょう。

Q：今の仕事が自分には合っていないように思われ、毎日の出勤がつらくて仕方ありません

A：自分には合っていないと思いながら仕事を続けることはさぞ大変なことだと思います。まず、あなたが考えている適性に合った仕事について話し合っていくとともに、つらい状況を乗り切るために当面工夫できる方策も検討していきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス（こころの病気について知っておこう）

▼心身症

過剰な精神的ストレスで引き起こされる体の病気の総称です。アトピー性皮膚炎、高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、がんといった生活習慣病のなかにも、心身症として起こるものがたくさんあります。

心身症が疑われたら → 呼吸器系、消化器系、循環器系、皮膚科系など全領域に病気が現れます。本人の自覚がなくても生活習慣の乱れにこころの問題がからんでいることが多く、原因のわからない体の病気を抱えているようであれば、ストレスも疑ってみましょう。もしかしてと思ったら、メンタルヘルスカウンセリングに相談してください！

こころが疲れたな…と思ったら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

専用電話番号はホームページをごらんください。