



運動会お疲れ様でした！ 朝晩はすっかり冷え込み、体温調節が難しい時期なので風邪やインフルエンザなどの感染症が心配になってきます。今回は、インフルエンザの予防接種と、11月8日「良い歯の日」にちなんで歯と歯ぐきの健康についての話をしたいと思います。

◆ インフルエンザの予防接種はもう済みましたか？

インフルエンザは、例年11月下旬から12月上旬にかけて流行が始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで流行は続きます。

予防接種は感染を100%防ぐものではありませんが、重症化を防ぐ効果や比較的軽くなる効果があるので、接種をおすすめします。個人差はありますが、効果が現れるまで約2週間かかり、その後約5ヶ月効果が続くとされています。



また、今年は、新宮市に住んでいる高校3年生までの子供のインフルエンザ予防接種にかかる費用が1000円になる助成券が市から配布されています。流行の時期を考えると、そろそろ予防接種を済ませて、インフルエンザの対策をしておくといいですね！

◆ 良い歯・良い歯ぐきを目指そう！

「食べ物はよく噛んで食べよう！」と言われますが、それはどうしてでしょうか？

よく噛んで食べることで、だ液がたくさん分泌され、口内の菌が増えるのを防いで虫歯や歯周病になるのを防いでくれます。なので、良い歯・良い歯ぐきを目指すためには、食後の歯みがきだけでなく、よく噛むことも大切です。また、満腹中枢が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎるのを防いでくれたり、脳の働きを活性化したり、消化を良くして栄養を吸収しやすしたりと、たくさんのメリットがあります。

たくさん噛むためのポイントは、噛みごたえのある食べ物を食事に取り入れることです。ゴボウやレンコン、コンニャク、タコなどの硬さや弾力のあるものを食事に取り入れましょう。

また、ひと口あたり30回噛むと良いとされています。ただ、普段からあまりよく噛んでいない人がいきなり30回噛むのはむずかしいかもしれません。難しい場合は、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と、意識して少しずつ増やすようにしましょう。



～ 歯科検診後の受診結果 提出のお願い ～

受診はしたけど結果の提出をし忘れていない人はいませんか？

また、新宮市では中学生までは医療費が無料です。まだ受診できていない人は早めに受診と治療を済ませておきましょう。

受診後は、結果の提出をよろしくお願ひします。

