
★☆☆こはま企業健康マガジン☆☆★

2018・6・6 第41号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。

日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

◆目次◆

- 歯科健診を受けよう！
- 熱中症にご注意！

▼▼ 歯科健診を受けよう！ ▼▼

歯科健診を受けていますか？

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。今回は、「歯と口の健康を守る」をテーマに歯科健診をとりあげます。

最近の研究では、歯と口の健康が、全身の健康にも影響していることがわかってきました。

たとえば、歯周病と糖尿病などの生活習慣病との関連も明らかになっています。

全身の健康を守るためにも、歯と口の健康の維持することが大切なものとなっています。

このため、かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健診とメンテナンスを受けることをおすすめします。

歯科健診では、歯や口腔の異常を見つけるだけでなく、歯磨きの状態などのチェックも行います。

職場の定期健診に歯科健診が導入されているところが少ないため、自分で受ける必要があります。

歯科健診ではどういったことをするのでしょうか？

■むし歯チェック■

むし歯の有無や、むし歯で治療したところのむし歯の再発などのチェックします。

■歯ぐきのチェック■

歯ぐきの検査をして、歯周病の有無など歯ぐきの健康状態をチェックします。

■口の中の粘膜チェック■

口内炎など口腔粘膜の異常をチェックします。

■ブラッシング指導■

簡単なようで実は難しいブラッシング。

歯垢の染め出しをしてもらうと視覚的に磨き残しがチェックできます。

あなたの歯や歯ぐきに合ったブラッシングを教えてくださいましょう。

■歯垢（プラーク）を取る■

ブラッシングで取りきれない歯垢は、むし歯や歯周病の原因となりますので取り除いてもらいましょう。

■歯石を取る■

歯周病の原因になる歯石は、自分で取り除くことは困難ですので定期的に取り除いてもらいましょう。

■歯科相談■

むし歯や歯周病だけでなく、あごの痛み、噛むことなど、歯や口の困りごとについて相談にのってくれます。

※内容の一例です。歯科医によって異なる場合があります。

このように歯科健診では歯や口の状態をいろいろとチェックしてもらえるので、定期的に受診しておく心安できますね。

歯科健診の内容や費用、頻度はかかりつけの歯科医に相談してみてください。

また、職場の健康保険組合で歯科健診の補助を行っている場合もありますので、一度確認してみてください。

横浜市では、受診日時時点で満40歳、満50歳、満60歳、満70歳の市民の方を対象とした歯周病検診を実施しています。

(※歯と歯周組織の状態を確認します。歯石除去等を行いません)

対象の方はぜひご利用ください。

横浜市歯周病検診についてはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/15388.html>

定期的な歯・口のチェックとメンテナンスで「健口：けんこう」な毎日をおくりましょう。

▼▼ 熱中症にご注意！ ▼▼

5月のゴールデンウィーク以降、横浜でも暑い日が多くなり、夏が近づいてきました。

これからの時期、注意が必要な熱中症。

神奈川県でも熱中症によって救急搬送される方が増えてきています。

この時期はまだ身体が暑さに慣れておらず、

梅雨になると湿度が高くなり、体温を外に逃がしにくくなるため

特に注意が必要です。

のどの渇きを感じる前からの水分補給、熱を逃がすことができる服装、

エアコンの活用、直射日光を避けるなどの予防のほか、

十分に睡眠をとり疲れを取り除く、日ごろから適度に汗をかく（もちろん水分補給は忘れずに）
など

日頃からの体調管理にも注意し、熱中症にならないように注意しましょう。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/heat.html>

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

<横浜健康経営認証2019 募集開始！>

健康経営で従業員の健康づくりに取り組む企業を認証する

「横浜健康経営認証2019」の募集を開始しました。

募集期間は6月1日～9月28日！

応募をお待ちしております！

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/page01.html>

<歯と口の健康週間>

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

横浜市内で様々なイベントを開催しています。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shika/22ha-syuukan.html>

<食育月間>

6月は食育月間です。

今年は「朝ごはんレシピ集」を作成し、各区役所で配布しています。

また、横浜市内で食育に関する様々な取組を実施しています。

<http://www.city.yokohama.jp/ne/news/press/201805/20180531-025-27532.html>

<バックナンバーについて>

バックナンバーについては、横浜市ホームページ「ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～」にて公開しています。

バックナンバーは随時削除していますが、削除したものは以下のアドレスからのみ確認できますので、ご利用ください。

なお、ご利用の際には、掲載時点での情報であることに注意いただきますようお願いいたします。

バックナンバーURL：<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/wlsbackno.html>

<次回の配信について>

次回7月号の配信は、7月4日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
