

新型インフルエンザの感染拡大を防ぐために!!

6月4日から10日は「口腔保健週間」

「かみしめる 生きる喜び 歯とともに」

新型インフルエンザは、感染している人に近距離で接触することによって拡がります。新型インフルエンザの被害を最小限に食い止めるためには、一人ひとりが感染拡大防止に関する正しい知識を持ち、理解し協力していくことが不可欠です。

マスクは自分だけがつけていればいいということではなく、熱や咳、くしゃみなどの症状がある人につけることを促すことも大変重要です。また、「咳工チケット」を確実に実施しましょう。

●咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、できる限り離れましょう。

*マスクをつける際は説明書をよく読んで、正しく着用します。

●咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

*個人が使用するマスクで最も適なのは、不織布製マスクです。

*マスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません。

●歯をしていても、歯周病のほとんどが、むし歯と歯周病です。「歯は年をとると無くなるもの」と思ってはいけません。現在全国的に推進されている「8020運動」は80歳になつても20本以上の歯を保とう」という運動です。少なくとも20本自分の歯があれば、食べる機能を維持できるだけでなく、「生活习惯病」や「認知症」を予防し、健康寿命をのばすことができます。むし歯や歯周病を予防し、歯の健康を守るためにには、自分にあつた正しい歯の磨き方を覚える

新型インフルエンザ対策の基本は・・・

通常のインフルエンザ対策の延長です。通常のインフルエンザの対応から始めましょう。

*通常のインフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみ、つばなどに含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによつて感染（飛沫感染）します。また、電車のつり革やドアノブなどウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻、口の粘膜・結膜に触ることで、ウイルスが体の中に入り感染（接触感染）します。これらの感染を防ぐために、うがい、手洗い、マスクの着用を習慣づけましょう。

石けんで手洗いすることにより、ウイルスの活動性が抑えられるのでとても有効です

●咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、できる限り離れましょう。

*ティッシュなどがない場合は、口を前腕部（袖口）でおさえましょう。

●鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにフタ付きの専用のゴミ箱に捨てましょう。

●咳やくしゃみをする際に押さえた手、鼻をかんだ手などは、直ちに洗いましょう。

*接觸感染の原因にならないよう、手を洗う前に不必要に周囲に触れないように注意しましよう。

●休養をとり、体力や抵抗力を高め、バランスよく栄養をとり、規則的な生活をしましょう。

*携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製剤、あるいは

パック入りのアルコール綿を用意しておこうでしょう。

●マスクは自分だけがつけていればいいことではなく、熱や咳、くしゃみなどの症状がある人につけることを促すことも大変重要です。また、「咳工チケット」を確実に実施しましょう。

●マスクをつける際は説明書をよく読んで、正しく着用します。

●咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

●咳をしていても、歯周病のほとんどが、むし歯と歯周病です。「歯は年をとると無くなるもの」と思ってはいけません。現在全国的に推進され

ている「8020運動」は80歳になつても20本以上の歯を保とう」という運動です。少なくとも20本自分の歯があれば、食べる機能を維持できるだけでなく、「生活习惯病」や「認知症」を予防し、健康寿命をのばすことができると言われています。むし歯や歯周病を予防し、歯の健康を守るためにには、自分にあつた正しい歯の磨き方を覚える

ことが大切です。この週間を機会に、歯科医院を受診し、歯の健康チェックと正しい歯の磨き方を教えてもらいましょう。

保健推進員が伺います 「こんちは赤ちゃん訪問」



市は、生まれたお子さんとお母さんが、元気に過ごせるよう、生後1か月頃（新生児）に助産師や保健師が家庭訪問をしています。また、新生児訪問でお伺いしていないお子さんがいる全ての家庭を保健推進員が訪問します。保健推進員は皆さんと市のパイプ役

として、心からお子さんの健やかな成長を願い見守り続けています。

なお、家庭訪問が都合の悪い場合は健康支援課までご連絡ください。

問 健康支援課保健予防係
☎ 0479(80)8383