

### 禁煙と定期受診で歯周病予防!

糖尿病

糖尿病予備軍

喫煙

**歯周病**

糖尿病やその傾向がある人は、歯周病が重症化しやすい、また、歯周病は糖尿病の危険因子である。タバコを吸っている人は、歯を失うのが20年早いなど、糖尿病や喫煙と歯周病が深く関係があることがわかっています。



(愛知学院大学歯学部 野口先生、稲垣先生より資料提供)

しっかり噛んでおいしく食べることは、健康なからだづくりの基本です!

歯周病を予防して、自分の歯でしっかり噛んで食べましょう



(愛知学院大学歯学部 野口先生より資料提供)

「禁煙」と「食生活を含めた生活習慣の改善」に努めて、こんなに健康になりました。



**歯周病は予防できます!**

### 歯周病予防のポイント

- ていねいなブラッシング(歯みがき)  
デンタルフロス・歯間ブラシも使いましょう
- 生活習慣を見直そう  
一口30回 **禁煙**
- 定期的な歯科受診  
痛くなくても  
歯のクリーニングのつもりで



糖尿病または糖尿病予備軍と言われた方、  
糖尿病健康手帳を持って  
かかりつけ歯科医院へ



# 受動喫煙防止対策実施施設を 認定しています



禁煙施設の認定基準  
 建物内全体が禁煙で、そのことが標示しており、屋内に灰皿が置いていない施設

これらのステッカーが貼ってある施設が認定施設です！

分煙施設の認定基準

- ・喫煙場所を設置し、標示していること
- ・喫煙場所に十分な排気の排気装置があり、非喫煙場所へばこの煙と臭いの漏れがないこと
- ・喫煙場所以外の屋内に灰皿を置いていないこと



＜受動喫煙についての健康影響として関連が報告されている疾患等＞

- ・肺がんや虚血性心疾患等の疾患の死亡率等の上昇
- ・非喫煙妊婦の低出生体重児の発生率の上昇
- ・小児における喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等
- ・乳児における乳幼児突然死症候群

**愛知県内（名古屋市、豊田市、岡崎市、豊橋市の施設等を除く）の実施施設をインターネット上で検索できます。**

**受動喫煙防止対策実施認定施設データベース「タバコダメダス」**

<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/damedas/damedas.html>

**また、認定を希望される事業所は保健所までご相談ください。**

## 花粉症を予防するためには・・・

- 花粉の飛散開始前に早めに医師の診察を受けましょう。
- 外出の際、マスクやめがねを着用しましょう。また、帰宅後すぐに、うがい、手洗い、洗顔などを行いましょ。
- 洗濯物は、花粉を良く落してから取りこむなど花粉を室内に持ちこまないように注意しましょう。羊毛製の衣服は、花粉が付着しやすいので注意が必要です。
- 日ごろから健康管理に注意しましょう。



平成 21 年のスギ・ヒノキ科花粉の総飛散数は、平成 20 年の 3 倍程度で平年と同程度と予測されます。

愛知県では、県内 5 か所の測定点において花粉飛散調査を行い、スギ・ヒノキ科花粉の飛散シーズンである平成 21 年 2 月 2 日(月)から 5 月 1 日(金)まで、翌日の飛散予測(花粉注意報等)を加えた花粉情報を愛知県公式 Web サイト「ネットあいち」(<http://www.pref.aichi.jp/eisei/kafun/index.html>)及び携帯電話向けサイト「モバイルネットあいち」(各電話会社の公式メニューからアクセス可能)により提供しています。