

横浜市

歯の衛生週間フェスティバル

「いい歯、いい息、口からつくろう体の健康」

2008年

日時：6月8日（日）／11：00～16：00

会場：みなとみらい21／クイーンズスクエア横浜

1F クイーンズサークル

JR桜木町駅徒歩8分・みなとみらい線みなとみらい駅徒歩1分



サンスター版オーラルケア劇
ミッフィーとうたおう

第1回：12：00～13：00
第2回：14：00～15：00

- 歯科相談
- 口臭測定
- 口腔外科関連相談
- タバコの害と健康コーナー
- 吸いたくなるマン禁煙宣誓式
- ブラッシング指導
- 写真パネル展示

主催：横浜市歯の衛生週間実行委員会

【横浜市／(社)横浜市歯科医師会／
神奈川新聞社／tvk(テレビ神奈川)】

後援：(社)神奈川県歯科医師会／(社)横浜市薬剤師会／
NPO法人 神奈川県歯科衛生士会／
(社)神奈川県栄養士会横浜支部

協賛：(株)CFSコーポレーション(ハックドラッグ)／
サンスター(株)

協力：横浜市歯科技工士会／健康横浜21推進会議

横浜市内18の地区でも
楽しい歯の衛生週間イベントを実施いたします！

横浜市歯科医師会 検索

●TEL.045-681-1553 ●受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)



SUNSTAR
家庭の歯医者さん

G·U·M



Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv.1953-2008 www.miffy.com

6月8日 (日)

『いい歯、いい息、

口からつくろう体の健康』

「いい歯、いい息、口からつくろう体の健康」

横浜市歯科医師会では、今年も全国で行われる「歯の衛生週間」の行事の一環として、おとなにも子どもにも、ためになって楽しんでもらえるイベントを行います。ぜひご家族でいらしてください。

とき : 6月8日(日) 午前11時から午後4時

ばしょ : みなとみらい21 クイーンズスクエア横浜

1Fクイーンズサークル

交通 : みなとみらい線 みなとみらい駅1分

★子ども向けには、
ミッフィーのオーラルケア劇でむし歯予防



★おとな向けには、
歯科健診コーナーやメタボリックシンドロームを知ってもらおうクイズ、
口臭測定、吸いたくなるマンの禁煙宣言式 など



●健診コーナー



●吸いたくなるマンと口臭測定器

メタボリック・シンドロームってなに？

内臓脂肪型肥満に高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を合併した病状のこと。

最近、『血圧が少し高め』『血糖値がやや高い』といった軽症でもそれがいくつか重なると動脈硬化や心筋梗塞等の危険性が高くなることがわかってきました。

判断基準

男性：腹囲(へそ周り)85cm以上

女性：腹囲(へそ周り)90cm以上

高血圧： 収縮期(最高血圧) 130mmHg以上

拡張期(最低血圧) 85mmHg以上

糖尿病： 空腹時血糖値 110mg/dℓ以上

高脂血症： 中性脂肪 150mg/dℓ以上

HDLコレステロール 40mg/dℓ未満

肥満度チェック

BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m

B M I	判 定
18.5未満	痩せている
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上30.0未満	肥満1度
30.0以上35.0未満	肥満2度
35.0以上	肥満3度

BMI(Body Mass Index)
肥満の程度を判定するための数値です。

あなたはいくつあてはまりますか？

- 運動不足
- 間食が多い
- 肉類など脂っこいもの中心で野菜をあまりとらない
- 甘いものが好き
- 濃い味付けが好き
- 食事が不規則で特に朝食を抜く
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- よく噛まないで飲み込む(食事時間が短い)

メタボリック・シンドロームの予防をしましょう

これであなたも脱メタボ！！

- ① ウォーキングなどの適度な有酸素運動を行いましょう
- ② お腹いっぱいではなく、腹八分を心がけましょう
- ③ アルコールはほどほどに
- ④ 寝る前3時間は食事をしない
- ⑤ 禁煙しましょう
- ⑥ 睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう
- ⑦ ストレスを溜めない

いい息のために……

口臭

誰にでも体臭があるように、呼気にも臭いがあります。会話や呼吸で吐き出した息が周囲の人を不快にさせるような場合を口臭といいます。臭いの感じ方は主観的で、その質と量を客観的に評価することは出来ないため、多くの人が不快と感じる臭いが口臭と言えます。

【口臭の原因】

口臭の原因は大部分が口腔、上気道、上部消化官の腐敗性病変によって発生し、それに口の中の細菌が関与します。口の中には健康な状態でも何億もの細菌が存在しているので、タンパク成分はたえず分解され、それが口臭の元となっています。

1) 生理的口臭

生理的口臭は、自律神経の作用で唾液の分泌が抑制された場合に起こるもので、誰もが経験します。この臭いのレベルは低く、特別の対応の必要はありません。

起床時口臭: 睡眠時は唾液の分泌が少ないので口の中がカラカラになり細菌が増えることで起こります。

空腹時口臭: 血液中の代謝産物の影響と口腔内の生理的な機能が悪化して起こります。

緊張時口臭: 不安や緊張を感じると唾液の分泌がなくなるために起こります。

妊娠・思春期口臭: 血液中のホルモンの変化や代謝が関係して起こります。

2) 飲食物、嗜好品による口臭

飲酒、喫煙、ニンニクのような臭いの強い食物摂取によるものです。摂取されたものが消化吸収され、血液中に流れ、肺でのガス交換によって口臭として表れます

3) 舌苔

舌苔は舌の剥離した上皮、白血球、細菌等から成る舌の表面の苔状のもので、全身疾患特に熱性疾患で脱水症状になると、口の中の自浄作用が低下して舌苔がたくさん蓄積し、口臭も強くなります。高齢で寝たきりになると口の運動機能が衰え、口の中が不衛生になりやすく、舌苔が出現しやすくなります。また、易感染性のため、真菌によるカンジダ症が見られることもあります。

4) 病的口臭

口の中の病変に由来するものと、全身疾患に由来するものがありますが、大部分は口の中に原因があります。前者では歯周病、特に急性壊死性潰瘍性歯肉炎や進行した歯周炎のような重症の炎症が存在していると、細菌が増殖して臭気が発生します。歯周病にかかっている人は多いので、これに由来する病的口臭は最も多いものです。後者ではアデノイドや蓄膿症のような鼻の病気があって口呼吸をしている場合、呼吸器疾患(肺結核など)、胃炎、胃がん、糖尿病、肝臓疾患などに原因がある場合ですが、その頻度は少ないものです。

5) 自己臭症(口臭神経症)

真の口臭ではなく、本人のみが感じる口臭です。精神的肉体的に不安定な時期、つまり思春期や更年期の女性に多く見られます。また、強いストレス下にさらされたり、うつ状態の時に自己臭を訴える場合もあります。