

はればれ通信



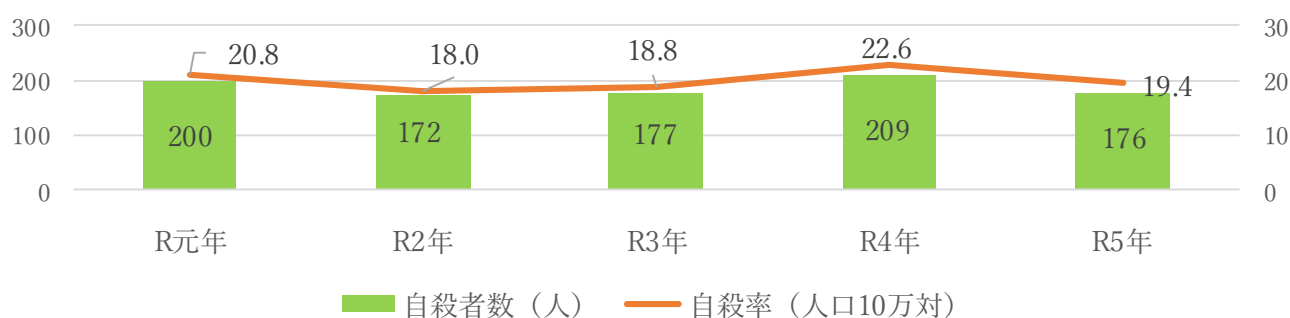
皆様今日も元気にお過ごしですか？

秋田県内も梅雨入りが遅く予想以上に暑い日が続く、体調管理も難しい日が続きます。もしも、不調を感じたら早めの休養を取るようにしましょう。また、周りにいつもと違う様子の人がいるようであれば、声をかけてみてください。

さて、厚生労働省の人口動態統計（概数）によりますと、2023年1年間の秋田県の自殺者数は176人で前の年より33人減りました。人口10万人に対する自殺者の数の割合を示す自殺率は19.4で、前の年より3.2ポイント減少し2年ぶりに全国ワーストを抜け出しました。

お互いに声かけをして身近な人を見守りましょう。よろしくお願いします。

【秋田県の自殺者数と自殺率の推移】



～ストレスを感じたら～

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

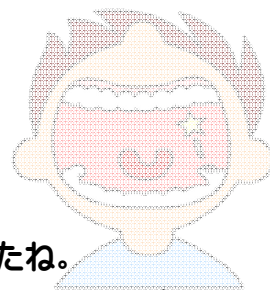
そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

参考：厚労省「こころもメンテしよう」



歯みがきも忘れないで！！

災害時の健口づくり



令和5年7月に秋田市や五城目町を中心に、大規模な大雨災害がありましたね。
近年の日本においては、自然災害の激甚化・頻発化げきじん か ひんぱつ かが大きな課題となっているようです。
みなさんは災害が起きた時のために普段から準備をしているでしょうか。
今回は、災害が起きたときの歯磨きの大切さやその方法についてお伝えしたいと思います。

Q どうして災害時でも歯磨きが大切な？

お口の中には数千億個の菌が住みついています。災害時は栄養バランスが偏ったり、睡眠不足になりやすくなったりすることで、体の免疫力が低下します。そのため、口の中の菌が体に悪影響を及ぼしたり、感染症にかかりやすくなってしまいます。だから災害時でも歯磨きは大切なのです。

防災バックの中に

- ・ 歯ブラシとコップ
 - ・ マウスウォッシュ
- も入れましょう**



災害時の口腔ケア

水がある場合

- ① 水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます。
- ② 水が入ったコップを2つ(A・B)用意します。
- ③ Aのコップでハブラシを濡らし、歯を磨きます。
- ④ 歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし汚れを取ります。
- ⑤ ③と④を繰り返します。
- ⑥ Bのコップの水で口をゆすぎます。



ハブラシがない場合は、タオルやハンカチ、ティッシュを濡らし、歯の表面を擦って汚れを落とすだけでも効果的です。



水がない場合

その1 唾液腺マッサージ

唾液には汚れを洗い流す作用があるので、耳の下や顎の下にある唾液腺をマッサージし、唾液をたくさん出すことでお口を綺麗に保つ方法です。

その2 洗口液(マウスウォッシュ)を使う

水の代わりに洗口液を使って口をすすぎ、口の中の菌の増殖を防ぐ方法です。刺激の少ないノンアルコール成分のものがオススメです。

その3 キシリトール入りのシュガーレスガムを噛む

キシリトールには虫歯の発生や進行を防ぐ効果があります。また、ガムを噛むことで唾液をたくさん出すことができます。



入れ歯のお手入れも大切です。

毎食後ウェットティッシュやガーゼなどで汚れを拭き取りましょう。

細かい部分は綿棒を使うのが効果的です！



出典：日本歯科医師会ホームページより

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

今年の夏も厳しい暑さが予想されています。次号では、これまで続けてきた地元料理や歌なども引き続き紹介していきますので期待してください。今年度はもう一回の発行を予定していますので、次号でお会いしましょう。

発行：秋田県秋田中央保健所 健康・予防課
湯上市昭和乱橋字古開 1 7 2 - 1
電話：0 1 8 - 8 5 5 - 5 1 7 0



めざせ健康寿命日本一！