

イヤな花粉は 早めの 予防が大事

今や国民病とまでいわれるほど患者が増えている花粉症。なんと、日本人の2割の方が花粉症にかかっているといわれます。今年花粉量は、昨年の記録的猛暑の影響で、全国的におよそ5倍の見込みです。

平成23年は花粉症患者にとつてはもちろん、これまで花粉症とは無関係と思っていた方にとつても、油断できないシーズンとなりそうです。

花粉症は、事前に予防策を講じることによって症状を軽くすることのできる病気です。2月以降は徐々に花粉飛散数が増えていくので、早めに事前対策をしっかりとし、できることから試してみましょう。



花粉症対策

花粉が飛散する2週間前から抗アレルギー薬を服用する。

花粉の飛散が多い日はできるだけ外出しない。

外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用し、花粉の付きやすいウールの衣類は避ける。

外の花粉を持ち込まない、帰宅したら玄関で花粉をぬぐい、すぐにうがいをする。

布団や洗濯物など干した物から花粉をよく取り除く。

花粉が飛び始めたなら、なるべく部屋を開けっ放しにしない生活をする。

まめに掃除をして花粉を撃退する。(掃除機とよく絞ったぬれぞうきんを使って、ふき掃除で丁寧)

不規則な生活を避け、十分な睡眠をとる。

問い合わせ先

役場 保険医療課
内線 170

歯の健康講座

Dental Health
海部歯科医師会

『一年の計』

昔から『一年の計は元旦にあり』とよく言われてきました。前の年にできなかったことや何かの原因で後悔していることなどを目標にしたり、全く新しいことに挑戦したりと、年の初めの『正月』に計画や目標を立てるとなぜか叶いそうな気がしませんか。

目標の一つに、お口の中のお手入れに関係することを入れてみてはいかがでしょうか。

歯科医師会では、80歳で20本の歯を残すことを目標にしています。例えば『8020運動』を進めています。例えば朝一度しか歯磨きをしないのであれば、夜寝る前にも歯磨きをしてください。朝昼晩、一日3回歯磨きをしているのであれば、その磨き方が正しいか、歯石が付いていないかを歯医者さんで診てもらってください。

2〜3年に一度しか健診を受けていないのであれば、一年に一度、半年に一度は歯医者さんで診てもらってください。

一から始めてみましょう。そうすれば、10年後、20年後の将来に、より多くの歯を残すことができます。1本でも多くの歯が残っている方がどんなに食事がしやすいか想像してみてください。そして、大切な歯を長く残せるようにお口のお手入れをすることも計画に入れてみてください。



ストップ・ザ 交通事故
「ハッ」とした 気持ち忘れず 安全運転