

おおいた 歩得



おおいた歩得に新機能追加(体温入力機能)



6月1日から、健康アプリ歩得に「体温入力機能」を追加しました。「ホーム画面」→「健康チェック☺」から体温を入力すると、日々の記録を自動でグラフ化します。体調管理にお役立てください。

県では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい生活様式」をまとめました(別紙参照)。おおいた歩得のミッションの一環として、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための「新しい生活様式」に関するアンケートも実施しています。ご回答いただくと200ptが付与されます。回答期限は6月30日(火)です。詳細はミッションをご確認ください。

おおいた歩得ダウンロードは
こちらから→
※機種により使用できない場合
あります



6月4日~10日は
歯と口の健康週間

歯周病とからだの健康

歯周病は全身のさまざまなところに影響をおよぼします

動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が動脈硬化のリスクを高めます。



脳梗塞・認知症

動脈硬化は脳梗塞の原因となり、脳血管の詰まりは認知症につながります。



肺炎

歯周病の原因菌が肺に入ると肺炎の原因になります。



心内膜炎

歯周病の原因菌が血管を通過して心臓に入り、悪影響を及ぼします。



がん

歯周病の原因菌ががんを発症するリスクを高めます。



糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病も歯周病のリスクを高めます。



骨粗しょう症

歯周病の原因菌が骨粗しょう症に関与していることが報告されています。



歯周病はむし歯と並んで歯を失う大きな原因。歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響を及ぼします。さらに、歯周病は全身のさまざまな病気に関わりがあることがわかってきています。

歯周病予防に欠かせないセルフケアとプロフェッショナルケア

歯みがきはセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアにも大切なのが、歯垢を取り除くために行う歯みがき。みがき残しの場所やあなたに合った方法については、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらってください。

かかりつけ歯科医は歯の「健康サポーター」

どんなにいていないにみがいたと思って残ってしまう汚れはあるもの。歯周病予防のためには年に1~2回歯科医院でチェック(健診)してもらいましょう。

※新型コロナウイルスの予防対策にも

かぜやインフルエンザについては、歯周病の原因菌を減らすことによって、ウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。新型コロナウイルスもインフルエンザウイルスと同様な付着様式であるため、適切な口腔ケアは効果があるという報告もあります。

