



## 「酒は百薬の長」の落とし穴とは？

日本には昔から「酒は百薬の長」ということわざがあり、お酒は適量なら健康にいいものと信じられてきました。しかし、世界保健機関(WHO)は、飲酒は**頭頸部(口腔・咽頭・喉頭)がん、食道がん(扁平上皮がん)、肝臓がん、大腸がん、女性の乳がん**の原因になると認定しています。

アルコール飲料中のエタノールとその代謝産物のアセトアルデヒドの両者に発がん性があります。少量の飲酒で赤くなる体質の2型アルコール脱水酵素の働きが弱い人は、アセトアルデヒドが、食道と頭頸部がんの原因になると結論づけています。**アルコールの種類にかかわらず、適度な飲酒でも発がんリスクが上昇する場合があります!!**

### 発がんリスクを下げるには...

参考：厚生労働省e-ヘルスネット、米国臨床腫瘍学会(ASCO)



- ① 禁酒 ② 禁煙  
③ 野菜や果物の摂取が効果的です

## 8020表彰参加者募集

「愛♥さい祝賀会」において、8020表彰を行います。80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶表彰式／ 9月30日(土)(予定)

▶対象／ 次のすべてに該当する方

- ・市内に住民登録がある方
- ・自分の歯が20本以上ある方
- ・令和6年3月31日時点で80歳以上の方
- ・過去にこの表彰を受けていない方

▶申し込み／ いずれかの方法でお申し込みください

### ①【歯科医院からの推薦】

(推薦期間)4月1日(土)から7月20日(木)まで

※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※2 詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

### ②【事前歯科健康診査での診査】

(日時・場所) 7月13日(木) 佐織総合福祉センター 7月27日(木) 佐屋保健センター  
どちらも午後1時30分から2時30分まで

(申し込み) 6月30日(金)までに健康推進課へお申し込みください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



## 歯の健康講座

### 『お子さんのお口はぽかんと開いていませんか?』

日常的に口がぽかんと開きっぱなしになってしまう「お口ポカン」状態を「口唇閉鎖不全」といい、食べる、話す、呼吸するなどの口の機能が十分に発達していない病気である「口腔機能発達不全症」の症状の一つです。

その原因は、軟らかい食べ物を中心とした食事習慣や、アレルギー性鼻炎などで鼻呼吸ができないことがあげられます。

軟らかく、噛まなくてもよい食事は咀嚼回数が減少し、口腔周囲筋の正常な発達を阻害して口腔機能が不十分になります。その結果、舌の位置が沈下し、嚥下機能の低下を招きます。また、歯列は口唇による前方からの圧がないため上顎前突の傾向が強くなります。

お口ポカンになると口呼吸になり、口を閉じないことで歯肉や歯面が乾燥し、本来働くはずの唾液の自浄作用が効かないため歯肉は腫脹して歯肉炎を発生し、むし歯のリスクも上がります。

新潟大学の研究グループによると、日本人の子どもたちの約3割がお口ポカンの状態になっていると示しています。さらに、お口ポカンの子どもの割合は年齢とともに増加する傾向があり、成長期において自然治癒が難しく、年齢が高くなるほど歯並びの歪みが大きくなってしまいうので、いかに幼い頃に、お口ポカンを防ぐかが大切となります。

昨今、高齢者の嚥下機能低下による誤嚥性肺炎等の増加が社会問題となっています。お口ポカンを放っておくと乳幼児期、学齢期の口腔機能の発達不全が成人期、高齢期へ引き継がれることになり、口腔機能が発達しないまま低下していくという悪い構図になってしまいます。  
(海部歯科医師会)