

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが突然現れ、咳や鼻水などの症状も伴う病気です。感染力は非常に強く、例年12月から3月に流行します。感染を広げないため、一人一人が「かからない」「うつさない」ための対策を実践しましょう。

インフルエンザにかからないために

- 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとる
- こまめに手洗いをする（アルコール製剤による手指消毒も有効）
- 流行前にインフルエンザの予防接種をする（インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状を予防する効果が期待できます）

インフルエンザかなと思ったら

- かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談し、早めに受診する
- 安静にして休養をとり、こまめに水分補給をする
- 咳やくしゃみが出る間は、マスクを着用する



歯とお口の健康を守ろう!

マスクの着用により口呼吸になり、口腔内の唾液が減少し自浄作用が弱くなることでむし歯や歯周病になるリスクが高まっています。

歯周病は歯を失う原因の第1位であり、自覚症状がないまま進行する感染症です。歯周病や歯を失うことにより、全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになってきました。

歯周病が及ぼす全身へのさまざまな悪影響

- 糖尿病の悪化
- 動脈硬化の促進
- 心臓病(狭心症や心筋梗塞など)の誘因
- 脳卒中(脳梗塞や脳出血など)の誘因
- 誤嚥性肺炎^{ごえん}の増加
- 早産・低出生体重児の増加
- インフルエンザの悪化



歯周病のセルフチェック（次のような症状があれば、歯周病の可能性があります。）

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする | ☐ 歯肉がときどき腫れる |
| ☐ 歯磨きのときに出血する | ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた |
| ☐ 硬いものがかみにくい | ☐ 歯がグラグラする |
| ☐ 口臭が気になる | |

令和3年度に津市歯周病検診を受診した人のうち約70%が歯肉に異常があるという結果でした。日々のセルフチェック（歯磨きなどでの手入れ）と歯科医療機関での定期検診で、むし歯と歯周病を予防しましょう。



「大人のハミガキ」(津市歯と口の健康習慣事業実行委員会作成)の動画もぜひご覧ください。

動画はこちらから視聴できます→



受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター
コールセンター ☎229-1199

救急医療情報医療ネットみえ

PC版・スマートフォン版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など (24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24

☎0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。