

歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩

6月4日(月)から6月10日(日)までの1週間は、
歯の衛生週間です。

今年度は「歯みがきは じょうぶなからだの第一歩」を
テーマに各地でイベントが行われます。

歯の衛生週間は、1928年6月4日に「むし歯予防デー」
の名称で始まり、1958年から現在の「歯の衛生週間」
になりました。

この機会にお口の健康について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968 (25) 7219



お口の中の健康と 体の健康の関係

よく噛むこと、しっかり話す
ことなど、歯に関わるさまざま
な行為は、どれも全身の健康に
繋がっているといわれます。い
つまでも元気で暮らすために、
大切な歯を守るためにはどうし
たら良いのでしょうか？

お口の中で代表的な病気とい
えば、むし歯と歯周病です。む
し歯は、進行すると痛みや腫れ
を伴ってくるので、診療所へ駆
け込まれる人も多いですが、歯
周病に関してはどうでしょう
か？「歯肉がうずく、出血する、
腫れたり引いたりを繰り返す：
でも、我慢できないような痛み
はないから、何となく診療所
へ行く機会を逃している」。歯
周病の怖いところは、初期では、
大きな自覚症状がないため、そ
のまま歯周病の進行を放置して
しまうことです。「歯がグラグ
ラしてきた」などの自覚症状が
出るころには、歯周病はかなり
進行しているといえます。歯周
病の場合は、歯を支えてくれて
いる組織を完全に元に戻すこと
は、一般的にはできないのが現
状です。治療の多くは、歯周破
壊の進行を大幅にスローダウン
させて、歯の機能をできるだけ
維持させることとなります。こ

のことからも、予防の大切さが
分かります。

また、お口の中の環境は全身
の健康に関係します。むし歯も
歯周病も、プラーク(細菌の塊)
が原因で起こりますが、体に及
ぼす影響も大きいのです。

血液や唾液を介して、脳血管
疾患・認知症・心臓病・肺炎・
敗血症・関節炎・糖尿病・骨粗
しょう症・早産などを誘発させ
てしまう原因にもなります。ま
た、体の病気が虫歯や歯周病を
悪化させるケースもあり、特に
糖尿病と歯周病の関連は重視さ
れています。糖尿病になると、
細菌とたたかう役割を担う白血
球の機能が低下するため、口
中で歯周病を起こす細菌とたた
かう力も低下して、歯周病が悪
化することがしばしばあります。
これらのようなことから、お口
と体の健康には、とても強い関
係性がみられます。

歯周病と生活習慣

近年、歯周病も「生活習慣病」
といわれています。歯周病の直
接の原因はプラークですが、悪
化させる危険因子(リスクファ
クター)には、喫煙・偏食・暴
飲暴食・運動不足・ストレスな
どがあります。特に喫煙に関し
ては、歯周病によって歯が失わ



予防とメンテナンス

では、丈夫な体作りの第一歩
となるお口の健康を維持するに
は、どうすればいいのでしょうか？

まずは、やはりプラークを除
去するための正しい歯磨きです。
「毎日歯は磨いていたのに、む
し歯・歯周病になった」という
人がいます。しかし「磨いてい
た」と「磨けていた」は違いま
す。お口の中は、とても複雑で
す。狭い口腔内には、それぞれ
の役割を果たすため、形態の違
う歯が並び、治療後の詰め物や
かぶせ物が入っている人もいま
す。また、歯並びは人それぞれ
です。それを一本の歯ブラシだ



けで磨ききることはとても困難
です。さらに、プラークは歯の
色と区別が付きにくいいため、見
ただけでは取り除けたかどうか
確認しづらいです。一見、磨け
たように見えた口腔内に、磨き
残しがないかチェックする染色
剤を塗ると、意外と多くの磨き
残しがある事に驚く人が多数い
ます。自身のお口の中の、どの
辺りにプラークが残りやすいか
どの種類の歯ブラシや補助ブラ
シを選択したら良いか、歯ブラ
シを当てる時の力加減や角度は
正しいか、この機会に歯科診療
所で相談されることをお勧めし
ます。

日頃から丁寧な歯磨きを続け
て、数カ月に一回は、健診と
合わせて専門家による歯周ポ
ケットや歯石の清掃や歯磨きの
チェックを受けることで、高い
予防効果が得られます。
歯が健康だと食べ物をおいし
くよく噛めるので、栄養が取れ
るばかりでなく、心の問題も含
めて、よく話す、よく笑うとい
うような暮らしができます。ぜ
ひ、この機会にご自身の「歯」
について見直してみたいかが
でしょうか？

子宮頸がん予防ワクチンの 接種費用を助成します

子宮頸がんは子宮の入り口
にできるがんです。20代から
30代の若い女性で急増してい
ます。

子宮頸がんの原因はヒトパ
ピローマウイルス(HPV)の
感染です。HPVは100
種類以上ありますが、このう
ち子宮頸がんを引き起こす発
がん性HPVは15種類ほどで
す。なお、発がん性HPVの
うちHPV16型と18型が日本
人の子宮頸がんの約7割から
見つかります。

今、国内で使用されている
ワクチンは2種類ありますが、
このワクチンで子宮頸がんの

約70%を予防できるといわれ
ています。その他の発がん性
HPVが引き起こす子宮頸が
んは、検診を受けて早期発見
することが大切です。ワクチ
ンを受けても、20歳以降は最
低2年に1回は子宮がん検診
を受けましょう。

※このワクチンは、感染前に
接種することが最も効果的
であることから、中学1年
生から高校1年生までの人
を公費助成の対象としてい
ます。また任意接種であり、
保護者の希望により接種す
る予防接種です。

対象 保護者が接種を希望
する中学1年、高校1年生の
女子(平成8年4月2日、平
成12年4月1日生まれの女子)
で、本市に住民登録がある人。

接種場所
市が委託した医療機関

※必ず電話などで医療機関に
予約してください。詳しくは
健康推進課までお問い合わせ
をください。

接種回数 3回
接種期間 6月1日(金)
〜平成25年3月31日(日)

※平成25年度以降の接種費用
の助成は未定です。年度内
に3回接種するためには、
遅くとも平成24年9月中に
初回接種をしましょう。

献血にご協力をお願いします

ところ 泗水総合支所
とき 6月11日(月)

午前9時30分〜午前11時30分
午後0時30分〜午後4時

接種料金 3500円/1回
(接種料金15900円のうち
12400円を助成)

生活保護の人は無料です。
生活保護受給証明書を接種当
日、医療機関に提出してくだ
さい。

予診票 健康推進課、各総合
支所民生課、市の委託した医
療機関にあります。

内容 400ml献血
その他 現在、400ml献血
の需要がとて高くなつて
いることから、400mlの献
血をお願いしています。また、
服薬に関する基準が若干変更
になったことで、薬を飲んで
いる人でも献血をお願いでき
る場合があります。会場で医
師が総合判断しますので、ご
相談ください。皆さんの温か
いご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、
運転免許証やパスポートなど
の身分証明証による本人確認
をお願いしています。また、
献血カードをお持ちの人は一
緒にお持ちください。

歯ツッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月13日・20日の
歯科検診の結果で、
むし歯がなかった
子どもを紹介しま
す。(敬称略)



- 八並優月 (村田)
- 川口武蔵 (村田)
- 前田彩名 (亘)
- 平和奏 (高野瀬)
- 轟木翔太 (北古閑)
- 富田健人 (小木)
- 齋藤耕太 (中西寺)
- 肥川日向 (片角)
- 赤星友梨 (加恵)
- 池邊千有咲 (雇用促進住宅)
- 村上虎徹 (間所)
- 森優多朗 (妻越)
- 井野さくら (桜山二)
- 甲斐楓果 (富の原一)
- 友枝遼太郎 (桜山四)
- 林瑚己那 (田島一)
- 林美紀 (富の原一)
- 東桃音 (富の原一)
- 松山莉唯 (永)
- 丸山心寧 (久米二)
- 右田二蝶 (田島団地)
- 宮地浩太郎 (富の原西)
- 宮原芽生 (富の原東)
- 森結菜 (田島団地)