

いつまでも健康で過ごすために 歯と口のケアを!

歯は体全体の健康づくりの原点。私たちが楽しく充実した生活を送り続けるためには、歯と口の健康が重要です。6月4日(月)～10日(日)は歯と口の健康週間。今年は『のばそうよ 健康寿命 歯みがきで』をテーマに、各地で歯科健診やイベントが行われます。

健康だより



【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

口と歯の役割

口には「かむ・飲み込む・話す・表情をつくる」という役割があります。自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど生活の質(QOL)が大きく下がります。このため自分の歯を80歳で20本以上に保つことが生涯にわたる生活の質の維持・向上に欠かせません。

かむことで得られる効果

- ① 歯と口の病気を防ぐ
- ② 脳の発達・認知症の予防
- ③ 発音・表情が良くなる
- ④ 肥満を防ぐ
- ⑤ 体力の向上
- ⑥ 胃腸の疲れが少ない

かむ力を保つことは、歯と口のトラブルを予防するだけでなく、さまざまな健康効果を生み出します。しっかりかむことができる口を作り、豊かな生活を送りましょう。

歯周病とは

歯を支える周りの組織が壊され、やがて歯が抜けてしまう病気です。歯を失う原因の第1位が歯周病で、ギネスブックにも「歯周病は人類に最も蔓延する感染症」と認定されています。歯周病の最大の原因は、細菌のかたまりである歯垢(プラーク)が歯に付着したままになることです。歯垢はうがいや洗口液では取れないため、歯ブラシや糸ようじなどで取り除く必要があります。

体をむしばむ歯周病

歯周病の怖さは歯を失うリスクが高いだけではなく、歯周病菌が血流に乗って全身を巡ったり、かむ回数が減ったりすることで全身の病気の発症と関係していることが分かっています。特に糖尿病の人は重度の歯周病患者が多く、歯周病が行うと糖尿病が悪化するとされています。

口の病気が体に及ぼす影響

歯の喪失・認知症の誘発・脳血管疾患・誤嚥性肺炎・心臓疾患・骨粗しょう症・糖尿病・早産・低体重児出産・胃炎・消化器潰瘍など。

妊娠期と歯周病

近年、歯周病が流産や低体重児の出産に関係していることが分かってきました。母体の口腔内の歯周病菌が血液を介して子宮や胎盤に入り、子宮内感染を起こす可能性があります。妊娠した女性が歯周病にかかることで子どもが早く生まれたり、低体重で産出したりする確率が7.5倍になるといわれる報告もあります。

また、妊娠期は女性ホルモンの影響で歯ぐきの炎症を起こし

歯磨きのポイント

- 力を入れすぎず、小刻みに動かして磨く
- 1本の歯の全ての面を細かく磨く
- 磨く順番を決めて、1巡するように磨く
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも使って磨き残しをなくす



磨き残しが多いところ

- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- 奥歯の後ろ側、奥歯のかみ合う面
- 前歯の裏側

やすくなります。つわりが落ち着いたら、歯科健診を受けましょう。

全身の病気と深く関わる歯周病は、正しいセルフケアを行うことで改善できる可能性があります。歯科医院で歯科医師や歯科衛生士から自分の口の状態にあった磨き方の指導を受けましょう。日々のセルフケアを続けていくことが大切です。

歯周病を早期発見するためには

早期発見のためにも、年に1回は歯科健診を受けましょう。

妊婦歯科健診

妊娠届の際に母子手帳交付と一緒に菊池市妊婦歯科健診受診券を渡しています。妊娠中に1回、無料で歯科健診を受けることができます。市内の医療機関で受診しましょう。



歯周疾患検診

6月から2月にかけて30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に歯周疾患検診を行います。5月下旬に受診券を送付いたしますので、この機会に検診を受け、口の中をチェックしましょう。

いきいき養生塾2018(夜間)

参加者募集

今年の夏は「スッキリ・ボディ」を目指しましょう!

「体重を減らしたいけど、なかなか減らない」「夏が来る前に体を引き締めたい」「教室に参加したいけど、昼は仕事があって行けない」とお困りのあなた! いきいき養生塾は、そんなあなたの健康づくりをサポートします。日頃の姿勢や歩き方を少し変えることで運動の効果は格段にアップします。健康づくりに取り組みたい人、健診前に身体を整えたい人も大歓迎。昼間に時間が取れない人も夜の教室なので、ぜひご参加ください。

- と き** 6月20日(水)～8月29日(水)のうち全8回 午後7時～(受付:午後6時30分～)※2時間程度
- と ころ** 菊池養生園保健組合菊池広域保健センター
- 参加費** 1,000円(全8回分)
- 対 象** 市内在住で健康づくりに興味がある人

内 容

- 食事と運動に関する実践を交えた全8回の教室です。運動の基本の「き」をマスターしましょう。
- “今”の自分の体の元気を知らう(血液検査・体力測定)
 - 颯爽とカッコよく!正しい姿勢と速歩の歩き方
 - 引き締め効果大!スロー筋トレで今日から始める筋力づくり
 - 食べ方で減らそう!悪玉コレステロール など

【申込方法】健康推進課、各支所市民生活課または菊池養生園にある申込用紙に記入してお申し込みください。後日、詳しい案内を送ります。

【問い合わせ先】菊池養生園保健組合 ☎0968(38)2820 担当:荒川・中村

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月4日・25日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。

(敬称略)※行政区は健診日時点

- | | |
|----------------|---------------|
| 田代聖翔 (菊 上町) | 加藤伊織 (酒 富出分) |
| 小路南樹 (菊 中央通) | 前田慶斗 (酒 富の原台) |
| 濱田樹 (菊 北原) | 佐藤柚朱 (酒 富の原台) |
| 松平康督 (菊 高野瀬) | 水本沙羅 (酒 富の原東) |
| 荒木桃李 (菊 巨) | 江原悠翔 (酒 富の原北) |
| 石貫結羅 (菊 巨) | 工藤季笑 (酒 富の原一) |
| 原田陸翔 (菊 片角) | 寺井悠真 (酒 朝日団地) |
| 草野陽向 (菊 袈裟尾) | 丸山珠々葉 (酒 久米一) |
| 吉田瞬 (菊 深川) | 緒方明里 (酒 久米一) |
| 坂本百香 (菊 深川) | 小林颯真 (酒 福本団地) |
| 小崎杏華 (菊 野間口) | |
| 松本愛桜 (菊 東原) | |
| 中島結利奈 (菊 北宮) | |
| 野村昭晃 (菊 上西寺) | |
| 野村昌功 (菊 上西寺) | |
| 疋田咲花 (菊 下西寺) | |
| 有働健人 (菊 瀬戸口) | |
| 赤星奏汰 (菊 本村) | |
| 赤星奏 (菊 本村) | |
| 緒方珠羅 (菊 砂田西団地) | |
| 緒方李羅 (菊 砂田西団地) | |
| 水上翔琉 (菊 姫井) | |
| 出口夢之助 (菊 高柳) | |
| 吉坂龍雅 (菊 村吉) | |

むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ② 甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組む、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

