

# “おいしい”と“元気”を支える丈夫な歯

いつまでもおいしく、楽しく食事を取ること、元気な体を維持することができます。食べるためには、歯とお口の機能が大切です。今月は口から始まる全身の健康について考えてみましょう。



健康だより

【問い合わせ先】  
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です

ことは、おいしいと元気を支える丈夫な歯をテーマに、各地で歯科健診や各種のイベントが行われます。私たちの歯は、食べたり話したりする楽しみや、体の健康に深く関わっています。

大人が歯を失う原因の1位は  
歯周病

歯周病とは細菌が原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が傷んでいく病気です。炎症が起しても痛みを伴わないため、歯周病にかかっていることに気が付きにくく、結果的に歯を何本も抜かなければならない場合が

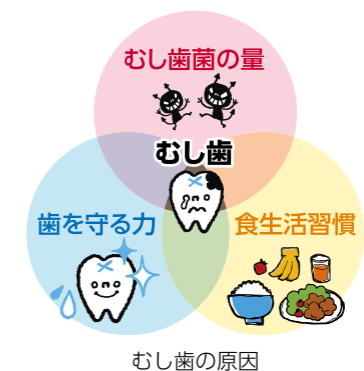
あります。  
口の中の清掃を怠ったり、年齢により歯周組織（歯茎、歯根膜、セメント質、歯槽骨）が変化したりすることで、30代以降から増加します。

また、歯周病は他の病気を引き起こしたり、悪化させたりするといわれています。歯周病と関係する病気は心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、腎炎、糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、関節リウマチ、肥満、早産・低体重児出産などがあります。

歯周病とこれらの全身疾患を同時に治療することが、それぞれの回復につながります。例えば、糖尿病の人は歯周病の治療の有無が血糖コントロールに大きく関するといわれています。

大人が歯を失う原因の2位は  
「むし歯」

「歯の質」「むし歯菌」「糖分」の3つの要因と時間（だらだら食べるなど）がそろったときに、むし歯にかかりやすくなります。歯のトラブルを防ぐためには、歯磨きを毎日しっかりと行って口の中を清潔に保ちましょう。



一生自分の歯でいるための5つのポイント

- ① 磨き残しをなくす  
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの溝を意識して磨きましょう。睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、特に就寝前の歯磨きは大切です。
- ② デンタルグッズを使う  
歯ブラシだけでは、歯と歯の間を磨ききれません。デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用して汚れを取りましょう。

## あなたは大丈夫？ 歯周病危険度チェック

- 歯磨きなどで歯肉から出血する
- 口臭がするようになった
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯が長くなったように見える
- 冷たい物や熱いものがしみる
- 糖尿病にかかっている
- 喫煙している

1つでもあてはまったら、一度歯科医院でチェックしてもらいましょう。

- ③ よくかむ  
唾液は細菌の繁殖を防いでくれます。唾液の分泌を増やすために、よくかむ習慣をつけましょう。一口入れたら、「30回かむ」を目標に、硬いもの、弾力のあるものを積極的に取り入れましょう。
- ④ かかりつけ医を決める  
困ったときにいつでも頼れる特定の歯科医院があると、口腔環境や治療履歴などを把握していることで、治療がスムーズに進みます。むし歯や歯周病は再発する可能性が高いので、定期的に検査やメンテナンスができるかかりつけ医を決めましょう。
- ⑤ 定期検診へ行く  
定期検診は、しっかりと磨けているかを確認できるだけでなく、専用の機械・器材を使って磨き残した部分や歯石をきれいに落としてくれます。

8月から10月にかけて30～70代（年度末の年齢）の人を対象に歯周疾患検診を行います。対象者には7月中旬に個別通知をしますので、この機会にぜひ検診を受けましょう。

心も体も健康で充実した毎日を送るため、日頃から歯を大切にしましょう。



## 参加者募集

## 血糖下げようセミナー 1期(夜間)

血糖を下げるには、  
人それぞれタイプやコツがあります

あなたのタイプや、食後の血糖値の上がり方を見てください。血糖の上がり方は人それぞれ。1回目は、参加者全員で同じ夕食を食べて、自分の血糖値の上がり方を見ていきます。「血糖値が高いけど、普段の食事ではどのくらい血糖値が上がるんだろう」「教室には参加したいけど、昼は時間がとれなくて」と気になっている人にお勧めのセミナーです。

- と き 6月22日(木)～8月31日(木) 全4回  
午後7時～(受付:午後6時30分～)
- 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4回分)
- 対象 市内に住み、空腹時血糖 100mg/dl 以上の人、HbA1c5.6% 以上の人、または糖尿病の予防や治療に関心のある人  
※糖尿病治療中の人は主治医にご相談ください。

1回目	2回目	3回目	4回目
食べて調べて見て実感！ 食後の血糖の変化 夕食1時間後、2時間後に血糖測定を行います。	一石二鳥の 筋トレ・ウォーキング・ ステップ運動	血糖を下げる食事のコツ いつもの食事のカロリーや バランスがひと目でわかる SATシステム	取組みと血糖改善の 効果を確認しよう ※食事と運動に関する実践を 交えた教室です。

【申込方法】健康推進課や各支所市民生活課、菊池養生園にある申込用紙を記入してお持ちください。 【問い合わせ先】菊池養生園保健組合 ☎ 0968(38)2820

## 献血にご協力ください

と き 7月4日(火)  
午前9時30分～正午  
ところ 旭志公民館  
内容 400ml献血  
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。献血の安全性向上のため、運

転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

HIV検査目的の献血は  
お断りしています  
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

## 3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月14日・21日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)

- 島奈菜美 (菊 東原)
- 東夢乃 (菊 藤田)
- 松本空大 (菊 上赤星)
- 松本芽依 (菊 上赤星)
- 松永みのり (菊 上赤星)
- 上村莉子 (菊 上西寺)
- 武藤一誠 (菊 巨)
- 仲谷奏音 (菊 上赤星)
- 倉原叶歌 (菊 富出分)
- 刀川雄心 (菊 富の原台)
- 平田晃基 (菊 富納)
- 佐々野恒汰 (菊 東原団地)
- 石田来 (菊 佐野)
- 内村直生 (菊 桜山四)
- 山口真翔 (菊 富出分)

### 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み、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。

