



健康だより

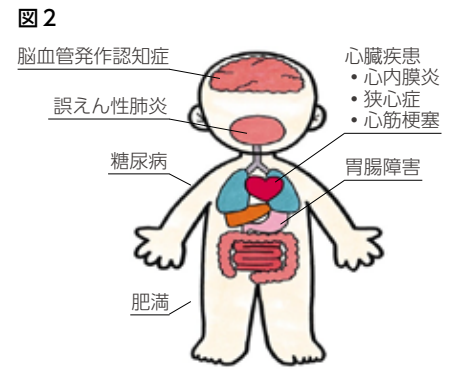
あなたの歯とお口は健康ですか？

6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」です。歯がないと満足に食べることができず、口の中が不衛生だと全身の病気にとつながります。体全体の健康のために、歯と口を健康に保つことが大切です。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

歯や口の中の病気が体に及ぼす影響

口の中が不衛生だと細菌が増殖します。細菌が出す毒素が血液の中に入り込むと、体の臓器に感染症や障がいを引き起こします(図2)。



また、低体重児や早産の原因になったり、骨粗しょう症や肥満、血管の動脈硬化を引き起こしたりします。

本市には糖尿病の人が多くというデータがあります。糖尿病の人は、免疫力が低下して歯肉の炎症が起こりやすくなるため歯周病を悪化させます。歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質TNF- α (炎症性サイトカイン)が、血糖値をコントロールする

インスリンの働きを妨げて、さらに糖尿病を悪化させます。

最近では、歯周病を改善すると糖尿病の状態も良くなるというデータも発表されています。糖尿病の人は歯周病の治療も忘れずに行いましょう。おいしく食べて、健康で楽しくいきいきとした生活を送るためには、毎日の正しいセルフケアと定期的な歯科医受診が大切です。これからもお口の健康に関心を持ちましょう。

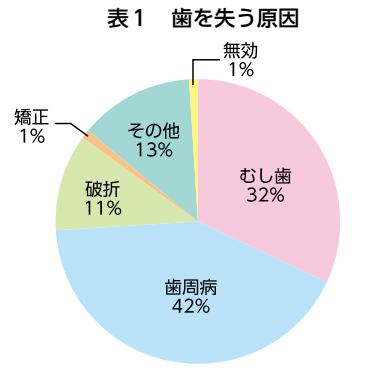
風しんが流行しています

昨年より風しんの患者数が全国で急増し、過去5年間で最も多い報告数となっています。現在も増え続けており、特に風しんの予防接種を受けなかった20代～50代の成人男性の患者数が多くなっています。

風しんは、2～3週間の潜伏期間を経て、発疹・発熱・リンパ節の腫れなどがみられますが、感染しても明らかな症状が出ない場合もあります。症状は子どもでは比較的軽いですが、まれに脳炎などの合併症を起こすことがあります。大人が感染すると症状は重くなる人が多いといわれています。

歯を失う原因

現在、中高年以上の約6割の人が何らかの理由で歯を失っています。その原因の約8割がむし歯と歯周病です(表1…厚生労働省ホームページより)。



むし歯の原因

むし歯は、口の中にいるむし歯菌と食事やおやつを食べかす、唾液の量、放置した時間など多くの要因が重なって発生します



歯周病の原因

歯周病は、歯と歯肉(歯茎)の境にたまった歯垢が原因で起こる病気です。歯垢の中の細菌が毒素をつくり、歯肉に炎症を起こし、歯肉が赤く腫れます。そして歯と歯肉の間に歯周ポケットという溝ができ、その中に歯垢がたまっていきます。このポケットにたまった歯垢が歯肉炎をさらに悪化させます。

歯周ポケットが深くなり、歯肉の内側の歯根膜、歯を支えている歯槽骨までが溶け出すと、歯が少しの衝撃で抜け落ちてしまいます。

歯周病も生活習慣病の一つです。次に該当する人は特に注意が必要です。喫煙する人 タバコは歯肉の血液循環を悪くします。

歯ツピークッズ

3歳児健診時「むし歯なご」の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。



- (敬称略) 平木久利生 (北宮)
- 中嶋柁吾 (西正観寺)

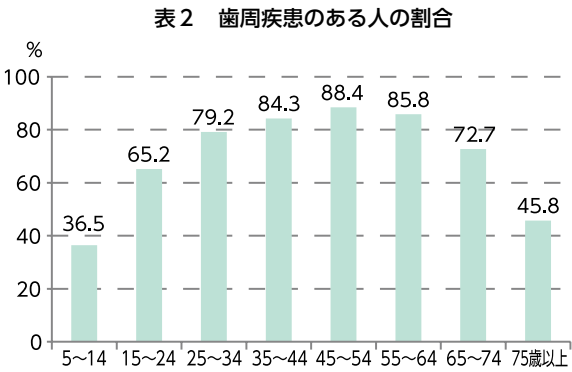
献血にご協力ください

とき 6月11日(火)
午前9時30分～11時30分
午後0時30分～4時
ところ 泗水総合支所
内容 400ml献血
現在、400ml献血の需要がとも高くなっていることから、400mlの献血をお願いいたします。服薬に関する基準が変更されたことで、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の身分証明証による本人確認をお願いします。また、献血カードをお持ちの人は一緒にお願いします。皆様のご協力をお願いします。

若い人に忍び寄る歯周病

10代の若い人がかかる悪質な歯周病(若年性歯周炎)が増えています。歯肉に何らかの所見がある人は、15～24歳で65%、20代後半ですでに8割近くの人がかかっています。40～50代でピークを迎え、その後減少するのは歯が無くならない人が増えるためです(表2)。



- 今村公洋 (柿木平)
- 合戸朱澄 (高野瀬)
- 東 由紘 (上木庭)
- 横山統士 (片角)
- 熊見玲皇 (巨)
- 潤井咲太郎 (大琳寺)
- 鶴本ひな (東原)
- 畑 夢香 (台)
- 黒木彩永 (間所)
- 芹川那奈 (流川)
- 石田真喜 (あさひが丘住宅)
- 坂本菜理 (妻越)
- 吉村ひなの (北桜ヶ水)
- 山下勇海 (北住吉)
- 古庄 格 (永)
- 松永愛羅 (井戸方)
- 住野愛花 (富納)
- 上田暁生 (富の原北)
- 堤田蒼佑 (富の原西)
- 荒木楓雅 (永)
- 大島涼雅 (久米一)
- 大塚 蓮 (富の原中央)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからは「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。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。