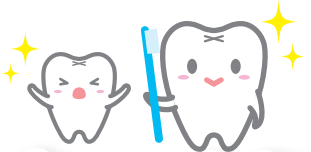




11月7日、8日は、「いいな、いい歯。」の日

歯周病を予防して何でもおいしく食べよう



第104回

誤嚥性肺炎

誤嚥(ごえん)とは、加齢などで飲み込む力が弱くなり、だ液や飲食物が誤って気管に入ること。誤嚥で口の中の細菌が気管に入り、肺まで流れ込むと肺炎にかかることも。

動脈硬化

歯周病菌が血管の壁につくと動脈硬化が進行。血管が詰まったり、破れやすくなり、「狭心症、心筋梗塞、脳卒中など」の原因に。

肥満・低栄養

歯周病の影響でよくかんで食べることができないと「早食い」「食べすぎ」から肥満に。反対に、うまくかめない・食べられないことから「低栄養」となり、筋力・免疫力の低下を招き、寝たきりにつながることも。

認知症

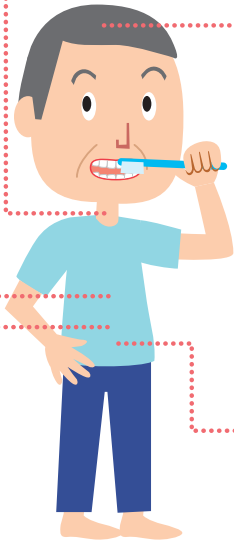
歯周病でよくかめなくなると、脳血管の血流量が低下。脳への刺激が少なくなることから、認知症発症のリスクを高めることに。

歯周病菌が、炎症部位の毛細血管から血液に入ることや、歯周病で歯を失うことは、さまざまな病気を発症・悪化させることがあります。

歯周病菌が、炎症部位の毛細血管から血液に入ることや、歯周病で歯を失うことは、さまざまな病気を発症・悪化させることがあります。

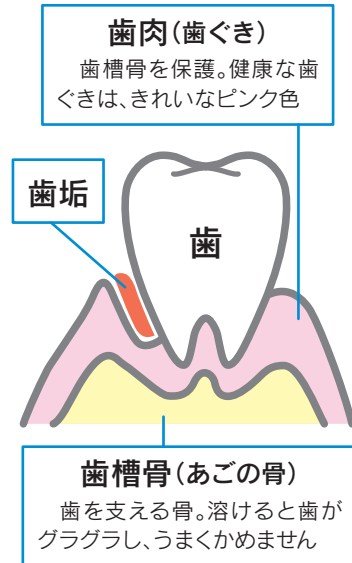
糖尿病

歯周病になるとインスリンが効きにくくなり、糖尿病が悪化。また、糖尿病が悪化すると細菌感染しやすい状態になり、歯周病になりやすくなるという、互いに悪影響を及ぼすことに。



歯周病は、全身に影響する病気です

口の中には多くの細菌が存在します。その固まりである「歯垢(しこう)」の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こし、腫れ・出血を引き起こします。さらに進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯を失う原因となる病気です。毎日の歯みがきと、定期的な歯科医院でのケ



歯周病ってどんな病気?

アで、歯周ポケットと言われる歯と歯ぐきの間の歯垢を取り除くことが大切です。

調査では、「歯を失う原因」の1位は「歯周病」、2位は「むし歯」となっています。

歯の健康を守り、心豊かな毎日へ

4月にスタートした「第2次健康むなかた21(市健康増進計画)」では、「市の歯科(歯周疾患)検診受診者のうち、歯周組織が健全だった人」は9.8%、「第2次健康むなかた食育プラン(市食育推進計画)」では、「何でもかんで食べることができ60歳代の割合」は67.1%という現状です。

歯と口の健康は、「食べる」「話す」「笑う」「歌う」などの喜びや楽しみを保ち、心豊かな毎日のために重要です。

歯の健康を守るための取り組みとして、市では、年度末年齢(平成27年度の場合、平成28年3月31日時点の年齢)が「40、50、60、70歳の市民」を対象に、「歯科(歯周疾患)

宗像歯科医師会からの一言

あなたの歯は元気ですか?

ハチマルニイマル

宗像めざせ! 8020



宗像歯科医師会では、「8020(ハチマルニイマル)運動(*)」について、地域のみなさんに広く知ってもらうため、「第19回宗像めざせ! 8020」を開催します。会場では、無料歯科健診、健康相談、クイズラリーや体操など、子どもから大人まで、楽しみながら歯の健康について学ぶことができます。ぜひ、参加してください。

(*)「20本の自分の歯が残っていれば、ほとんどの食物をかむことができ、おいしく食べられる」ことから、「80歳になっても自分の歯を20本保とう!」という運動



昨年度の「宗像めざせ! 8020」での歯科健診の様子

●日時 11月7日(土)13:00~16:00

●場所 福津市健康福祉総合センター(ふくとびあ)(福津市手光南2-1-1)

●内容

▽歯科健診、健康相談
▽親と子の良い歯のコンクール(3歳児と保護者)

*コンクールの受付は15:00まで

▽フッ素塗布

▽ブラッシング指導

▽歯周病、かむ力のチェック

▽栄養士会による「歯に良い食事」の展示、試食

▽子どもの手型の石こう模型プレゼント

▽クイズラリー

▽薬剤師会による禁煙指導、在宅相談、ジェネリック医薬品相談

▽親子でできる楽しい体操

▽県宗像・遠賀保健福祉環境事務所による健康測定

●参加料 無料

*一般財団法人宗像歯科医師会、福津市と共催

*事前申込不要

■問い合わせ先

宗像歯科医師会 ☎(36)7160



歯科検診受診券

検診を実施しています。対象者には、宗像・福津市の実施医療機関で歯科検診を無料で受診できる、「歯科検診受診券」を4月に送付しています。届いている人は、この機会に、歯と歯ぐきの健康状態をチェックしてください。

■問い合わせ先
健康課

☎(36) 1187

編集後記

■総合防災訓練に避難所担当職員として参加。数日前に宗像にも台風が来ていたからか、参加者も例年より多かった気がする。■幼児を連れてお父さん、お母さんや、車いすで来る人、さまざまな人が避難所に集まった。いざというとき、お互いに助け合えるよう、訓練でも心がけておかなければいけないと感じた(ま)

■安全運転講習講師の余談話から。交差点での心構え。停止中先頭にいる時は青になっても急発進はしない、信号無視の車との衝突事故予防。一呼吸置いて左右を確認、5秒間で20キロのエコ運転。■夜間・早朝の交差点、青信号を信用するな。居眠りや信号無視の事故多し。徐行・左右確認を励行すべし(や)

■地域の風習や日本の伝統文化はどうやって受け継がれるのか。宗像の釣川音頭は盆踊りなどで知っている人もいるだろう。取材時、実際に踊ってみると踊り継いできた人々の思いに触れた気がした。■紙面でも子ども向けの体験事業の実施や、盆踊りを紹介。伝統文化を次世代へつなぐきっかけになればと願う(か)