

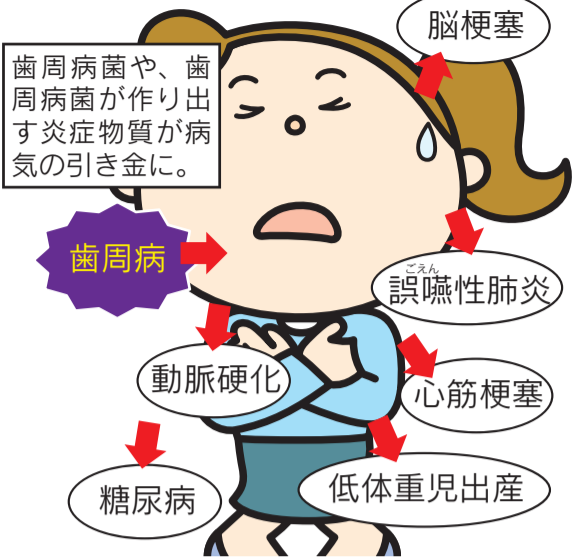
健康むなかた 21 第116回

健康な歯と口が、健康な体をつくりまします！

歯や口の役割は、「かむ、食べる」だけではありません。全身の健康と快適な毎日のために、歯と口を正しくケアしましょう。

問い合わせ先 健康課 ☎(36) 1187

【図1】



●歯と口が健康な人は、こんないいことが…
 ▼消化吸収が良い
 ▼かむことができ、食べ物が細かくなるので、胃への負担が減少
 ▼唾液の分泌が活発になる
 ▼唾液には、消化や飲み込みを助けるだけでなく、口の中の自浄作用、殺菌作用、味を感じやすくする働きなども

歯の健康セルフチェック

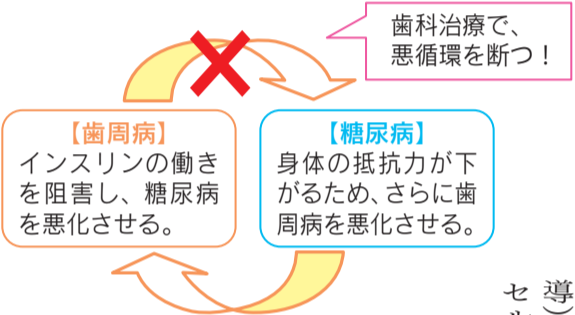
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが赤く腫れている (健康な歯ぐきはピンク色で引き締まっている)
- 歯が長くなったような気がする
- 歯のすき間が広がってきた
- 歯がぐらぐらする

→1つでも当てはまれば、歯周病の可能性があります。早めに歯科医へ相談を。

▼肥満防止
 ▼満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止に
 ▼認知症予防
 ▼脳への血流量が増え、脳細胞の働きが活発に
 ▼発音がはっきり、表情豊かに
 ▼歯がそろって、言葉をはっきりと発音でき、表情も明るく豊かに

●もしかして歯が原因？
 ▼口は栄養だけでなく、細菌の入り口にもなりま
 ▼す。このため、歯周病 (細菌が原因で炎症が起
 ▼き、歯を支える組織が傷んでいく病) など、
 ▼細菌が異常繁殖すると、
 ▼その細菌が歯ぐきの毛細
 ▼血管を通して全身に広がり、
 ▼心臓病や脳卒中など、
 ▼命にかかわる病気を引き起
 ▼こすことがあります (図1参照)。

【図2】



ハガキ 料金後納 郵便

歯科検診受診券

宗像市健康課

●歯と口を清潔に保つことが予防の基本
 あり、歯科と全身疾患を同時に治療することはそれぞれの回復につながる。歯科治療の重要性が注目されています (図2参照)。

●歯と歯ぐきのチェック
 市では、年度末年齢 (平成28年度の場合、平成29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券を4月

「宗像めざせ！ 8020」で健康チェック！
 健康も 楽しい食事も いい歯から

宗像歯科医師会では、子どもから大人まで、楽しみながら歯の健康について学んでもらうため、「いい歯、いい歯。」週間 (11月7日、同8日を含む1週間) に合わせて、「第20回 宗像めざせ！ 8020 (ハチマルニイマル)」を開催します。

「8020」とは、「20本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！」という運動です。ぜひ参加してください。



歯科医が一人一人をしっかりとチェック (昨年の様子)

日時 11月12日 (土) 13:00~16:00
 場所 メイトム宗像

●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「歯によい食事」の展示、試食
 ▼子どもの手型の石こう模型プレゼント
 ▼薬剤師会による禁煙指導、在宅介護相談、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 (血管年齢測定、体組成測定など)

●参加料 無料
 *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

●日本赤十字九州国際看護大学国際シンポジウム
 日時 11月6日 (日) 午後1時~同4時30分
 場所 同大学・実習棟2階ラーニングコモンズ
 ●テーマ 「震源地宗像震度7 あなたにできること―情報が届きにくい方への支援を考える―」
 ●対象 災害に関心のある人

●日時 11月6日 (日) 開場 午前9時30分 開演 同10時~午後2時30分
 ●会場 赤間コミセン
 ●入場料 無料
 *先着100人に軽食・粗品、ジャンケンゲームあり。詳細は問い合わせを
 ●問い合わせ先 公益財団法人日本民謡協会宗像楽謡会 (畑) ☎(51) 5168

●日時 11月19日、11月16日、12月21日の午後1時~同4時
 *全て水曜日
 ●会場 福岡県土地家屋調査士会境界問題解決センター (福岡市中央区舞鶴3・3・4/ラ イフピア舞鶴201号)
 ●相談内容 境界問題、土地の分筆や建物の新築など
 ●申込・問い合わせ先 同会事務局 ☎092 (741) 5780

●来秋、本番を迎える全国豊かな海づくり大会
 天皇皇后両陛下をお迎えする国民的行事だ
 一方、陛下のお気持ち表明を受け、ご公務の負担軽減などについての議論が本格化。ご意向を尊重したいと思いが交錯している
 議論の行方を見守りながら、しっかりと大会準備を進めよう (い)
 ●口は健康の玄関ともいわれる。直径10センチの世界は食べ物体内に送り込んだり、話したり笑ったりと大きな役割がある
 ●虫歯で痛い目にあい、予防の大切さを知った。小さな歯であるが体の分身。ケアをして健康な歯を守りたい
 ●8020でのブラッシング指導で、私の玄関口の掃除の出来を見てもらう (も)
 ●人一倍食いしん坊な私は味覚の秋が大好き。市内各地で行われる祭りは、屋台で食べられる地元グルメがいつも楽しみ
 ●宗像の祭りは、地域とのつながりが強く、地元の色がよく出ているので、ほっこりする
 ●今年、赤間宿通りの3祭り、地域のにぎわいと地元グルメ、灯籠が彩る幻想的な夜を堪能したい (は)

●日時 11月19日、11月16日、12月21日の午後1時~同4時
 *全て水曜日
 ●会場 福岡県土地家屋調査士会境界問題解決センター (福岡市中央区舞鶴3・3・4/ライフピア舞鶴201号)
 ●相談内容 境界問題、土地の分筆や建物の新築など
 ●申込・問い合わせ先 同会事務局 ☎092 (741) 5780

編集後記