

健康 やって みよう!
むなかた
21

第129回

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

宗像歯科医師会の取り組みと、歯科休日急患センターの紹介

高齢になって自分の歯を保っている人や、歯を失っても入れ歯などで口腔機能を回復している人は、認知症になりやすく、転倒も少ないことが分かってきています。今回は宗像歯科医師会のみなさんから、歯や口を健康に保ち健康寿命を延ばす方法や、同会が運営する休日歯科診療のことを紹介します。

■問い合わせ先 ▽内容について=宗像歯科医師会 ☎(36)7160 ▽記事について=健康課 ☎(36)1187



歯医者さんのアドバイス

講演会やイベントで歯の健康を知ろう

市内の保育園、幼稚園、学校などへ歯科衛生士が巡回し、歯磨き指導を行っています。また、市内事業所では歯周病予防講演会を実施したり、年に一度「8020運動」(右記参照)イベントを開催しています。歯の健康へのきっかけづくりぜひ参加してください。

定期検診で歯の健康寿命を延ばそう

虫歯は、若年者では減ってきていますが、歯周病は全ての年代で増えています(平成28年度歯科疾患実態調査から)。

歯や口を健康に保つには、歯磨きはもちろん、歯間ブラシなどで歯間清掃を行いながら、3~4カ月に1回はかかりつけの歯科で定期検診を受けることが効果的です。

休診日に歯が痛くなってしまったら

予防をしても、日頃の忙しい生活の中でつい検診を後回しにしてしまい、休日に歯が痛くなる時があるかもしれません。そんなときは宗像地区歯科休日急患センターを利用してください。私たち歯科医師会の会員が順番で診療にあたっています。ここでは主に応急処置を行い、かかりつけ医の先生につなぐ役目をしています。



宗像歯科医師会理事のみなさん

みなさんの歯と口の健康を応援しています

宗像地区歯科休日急患センターはこんなところ

宗像医師会病院(田熊)の敷地内にある同センターは、かかりつけ歯科医が休診の日曜日や祝日、盆や年末年始に応急処置を行う診療所です。

歯科の病気を完治させるためには、継続した治療と一定の治療期間が必要です。かかりつけの歯科医で行ってください。市広報紙15日号カレンダーで診療時間などを掲載しています。

- * 今月号は20ページ参照
- * 健康保険証、医療証などの持参を * 予約制ではありません
- * 診療台が1台なのでお待たせする場合があります

こんな時は同センターの利用を

- ▽詰め物が取れてしまった
- ▽かぶせ物が取れてしまった
- ▽入れ歯が壊れて食事しづらい→修理可能なものに関しては対処します
- ▽歯や歯茎が腫れて痛い
- * 同センターでは詰め物や入れ歯を作るなどの処置はできません
- ▽口の中のけがをした
- * 止血のための縫合や、感染・炎症を抑える薬を処方しますが、処置ができないほどの重篤なけがの場合、九州大学病院口腔外科などと連携して対応します



「宗像めざせ! 8020」で健康チェック!

「いいな、いい歯。」週間 (11月7日、同8日を含む1週間)

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「第21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。

●日時 11月11日(土)13:00~16:00

●場所 メイトム宗像

●内容

- ▽無料歯科健診、健康相談
- ▽フッ素塗布
- ▽ブラッシング指導
- ▽親子でできる楽しい体操
- ▽クイズラリー
- ▽子どもの手型の石こう模型プレゼント
- ▽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
- ▽栄養士会「歯によいおやつ」の展示、試食
- ▽薬剤師会の禁煙指導、在宅介護相談、お薬相談
- ▽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)
- ▽歯周病、かむ力のチェック、他
- 参加料 無料 * 事前申込不要



ブラッシング指導(昨年の様子)

■問い合わせ先 宗像歯科医師会 ☎(36)7160

11月はドッグマンス。犬とより良く共生できるよう考える月間だ。わが家も昔、犬を飼っていた。愛犬の体調に合わせてエサを変えたり、病院に連れて行ったりと、犬も人間と同じように生きていくことに当たり前ながらもとても驚いた。命の大切さを教えてくれる動物たち。この機会に何ができるかを考えたい。(り)

読書の秋にちなんで市民図書館で本を借りた。心温まるストーリーが評判の「平成の泣かせ屋」といわれる作者の作品を読み進むと、あまり泣けない。登場人物がほとんど消える。サスペンス? ■表紙を見ると、名は同じで姓が微妙に違う。広報の編集業務では細心の注意を要する場面。読書の秋も気が抜けない。(か)

■秋の行楽シーズンで11月のカレンダーもイベントがめぐる押し。宗像大社の菊花展では、6月に取材した玄海小の児童たちが心を込めて咲かせた菊が、菊づくりを通して心の中に育まれた思いを一人一人記したカードと共に奉納してある。あの時挿し芽をした菊とカードにあふれる思いを見に行きたいと思う。(く)

編集後記