



はみだし健康情報

むし歯の原因となる分解酵素の作用を阻止する「フッ素」

連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター ☎(27)1128
- ・今津保健センター ☎(22)5101
- ・朽木保健センター ☎(38)3111
- ・安曇川保健センター ☎(32)4413
- ・高島保健センター ☎(36)8008
- ・新旭保健センター ☎(25)8110 (健康推進課)

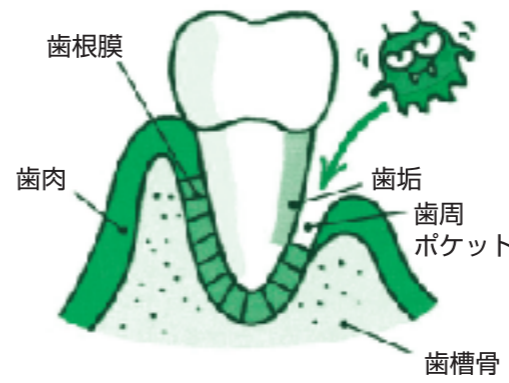
11月8日は『55歯の日』！

◆歯周病とは

「8020運動」をご存知ですか。この運動は「80歳になっても20本の歯を保とう」という考えのもとに提案されたもので、自分の歯が20本あれば、好きなものが食べられて、いきいきと過ごすことができるといわれています。

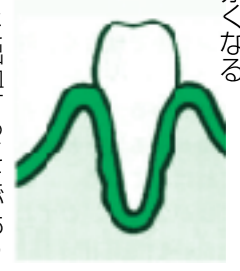
日本人が歯を失う原因の約9割は、歯周病とむし歯によるものです。

歯周病は歯の周りの組織に起こる病気で、最大の原因は歯と歯肉の境目にたまった歯垢です。この歯垢の中の細菌が毒素を作り歯肉に炎症を起こします。初期のものは歯肉炎といって歯ぐきに炎症を起こし、しだいに歯と歯ぐきの間に歯周ポケットと呼ばれる隙間が作られていきます。



この歯周ポケットからさらに炎症が広がり、歯肉、歯根膜、歯槽骨へと破壊が進み、やがて歯が抜けてしまうこととなります。

《歯周病の段階》
(1) 歯肉炎：歯肉のふちの部分のはれて赤くなる



※歯を磨くと出血することがあります。自覚症状はあまりない。

(2) 軽度歯周炎：歯周ポケットができ始め、歯肉は赤紫色になる



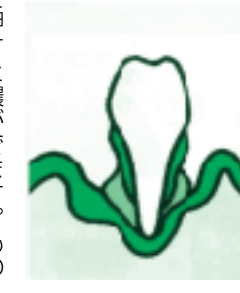
※軽い歯磨きでも出血します。歯が浮いた感じや、ムズムズした感じがします。

(3) 中等度歯周炎：歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が減り始める



※歯肉がブヨブヨし、歯が長くなった気がする。口臭が気になる。

(4) 重度歯周炎：歯槽骨が破壊され、歯がグラグラになる



※歯肉を押すと膿がでます。ものが噛めなくなり、口臭もひどくなります。

◆今年の歯周疾患健診の結果から

今年度、40歳から70歳までの節目年齢の方を対象に歯周疾患健診を実施し、52人の方が受診されました。受診者の歯科健診に対する傾向を見てみると、受診された多くの方がかかりつけ歯科医を決めています。また、1日1回は時間をかけて磨いたり、歯のつけ根を磨くなど、日頃から歯の健康について心がけている方が多く見られました。

毎日歯を磨いていても、歯垢が落とせていなければ意味がありません。正しい磨き方を身につけるには、個々の歯並びに応じた歯磨きの方法の指導を受け、実行することが大切です。また、奥歯まで届きやすい小さめの歯

ブラシや、歯と歯の間はデンタルフロス(糸楊枝)や歯間ブラシを使うことも有効です。ただし、力を入れすぎると歯ぐきを痛めてしまう可能性があるため、できれば歯科医で自分にあったブラッシング指導等を受けるようにしてください。

歯周病は痛みなどの自覚症状が出てきた時にはかなり進行しています。初期の段階ではブラッシングだけでよくなりますが、歯周ポケットができてしまうと、その中にできた歯石は自分の力では取り除けません。時々歯肉の状態を自分で観察したり、定期的に歯科医等で健診を受け、早期に発見し適切な治療を受けるようにしましょう。

●歯周病予防のポイントは：
(1) 自分にあつたブラッシング
(2) 食べた後は歯を磨く。(歯磨きすることで、食後に活発化する歯垢の活動を抑えることができます。)さらに、1日1回は時間をかけて磨く。
(3) バランスのとれた食事を心がけ、歯垢の原因となる糖分を控える。
(4) ストレスはためない。(ストレスがたまるとう、体の抵抗力が低下し、歯周病が悪化します。)

(5) 歯と歯ぐきを鍛えるため、よくかんで食べる。
(6) 歯ぐきのマッサージなどで血行をよくする
(7) たばこは吸わない。(喫煙により歯ぐきが血行不良となり、細菌に対する抵抗力が低下します。)
(8) 定期的に歯科医で健診を受ける

充実したセカンドライフを！ 「男性のための健康講座」開催！

日本人の平均寿命は、男性が78歳、女性が85歳と高齢化が進んでいます。充実したセカンドライフを楽しむためには、健康に過ごすことが大切です。そこで、自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防するために、「男性のための健康講座」を開催します。この機会にぜひご参加ください。

- ▶日時・場所
第1回：12月2日(土) 10時～ 新旭保健センター
第2回：1月20日(土) 9時30分～ 北部:今津保健センター
1月27日(土) 9時30分～ 南部:安曇川保健センター
第3回：2月17日(土) 10時～ いきいき元気館
- ▶参加費 550円
- ▶対象 市内在住で概ね65歳以下の男性 (原則3回受けていただける方が対象となります)
- ▶内容
第1回：メタボリックシンドロームと男性の更年期障害について
第2回：バランスの取れた食事について、調理実習
第3回：筋力トレーニング、水中エクササイズ
- ▶定員 20人程度 ▶申込締切 11月22日(水)まで
- ▶問・申 健康推進課 ☎(25)8110 または、最寄りの保健センター

◆献血 持ち物・・・献血手帳、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

採血の種類	月	日	曜日	受付時間	会場
成分献血	11	2	木	10:00～14:00	安曇川保健センター
成分献血	11	28	火	10:00～14:00	高島保健センター
全血/成分献血	11	30	木	10:00～15:00	新旭保健センター

18歳以上対象 ※成分献血は事前申し込みが必要です。
※65歳以上の方の献血については、60～64歳の間に献血経験がある方が対象となります。
※渡航歴により献血できない場合があります。
※40歳以上の方の成分献血については、成分献血経験があり、一年以内に心電図検査を受けている方が対象となります。

◆がん検診 日程をご確認の上、ご希望の会場所在地の保健センターに予約してください。予約いただいた方には、受付時間等を記載した受診票をお送りします。受診時には、受診票をお持ちください。

検診名	月	日	曜日	会場	対象者	自己負担金
胃がん検診	11	10	金	今津保健センター	昭和42年3月31日以前に生まれた方	500円
子宮がん検診 乳がん検診 マンモグラフィー および触診	11	12	日	新旭保健センター	子宮がん検診 昭和62年3月31日以前に生まれた女性	子宮がん 1,000円
		17	金	今津保健センター	乳がん検診 昭和42年3月31日以前に生まれた女性	乳がん 1,000円
	29	水	安曇川保健センター			

◆子宮がん検診(個別)

子宮がん検診は医療機関でも受けられます。医療機関での受診をご希望の方は、各保健センターへ申し込み、自己負担金を納めてください。申請時にお渡しする受診票を持って指定の医療機関で受診してください。(18年度に子宮がん集団検診を受けた方は個別検診は受けられません。)
▶対象 昭和62年3月31日以前に生まれた方(妊娠中の方を除く)
▶自己負担金：頸部のみ・・・1,500円 頸部・体部・・・2,000円 ▶申込期限：11月30日
▶受診医療機関：公立高島総合病院・浮田医院・今津病院・※中井医院
※「たかしま健康だより」に掲載した医療機関に追加しています。

はみだし健康情報

このフッ素を含む代表的な飲料が番茶です。むし歯予防にお茶を飲む習慣はいかが？