

歯周病を予防して 全身の健康を守ろう

◆日本人の歯の寿命

健康な生活を送るためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。しかし現在、日本の80歳で20本以上の歯を保っている人の割合は約40%です。日本人の平均寿命は年々延びていますが、健康で長生きするためには、歯の寿命を延ばすことも重要です。

◆歯周病が全身に与える影響

歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊される病気で、歯を失う最大の原因と言われています。また、歯周病は口の中だけの病気ではなく、全身の病

気と関わりがあります。

①低体重児および早産の危険性が高くなる

妊娠中は女性ホルモンの影響で歯周病・歯肉炎にかかりやすくなります。歯周病の妊婦は、そうでない場合と比較して、早産の危険性は約2倍、低体重児出産の危険性は約4倍になると言われています。

②肥満や低栄養になりやすくなる

歯周病によってかむ機能が低下すると、食べ過ぎて肥満になり、固い物やかみにくい物が食べにくくなって低栄養になったりします。

③糖尿病との相関関係が大きい
歯周病菌は、血液中でもしばら

◆歯周病を予防するには

歯周病は、痛みなどの自覚症状をほとんど伴いません。そのため気付いたときには手遅れで、歯を抜かなければならなくなってしまうこともあり得ます。歯周病を予防するために、次のことに気を付けましょう。

・歯科医院に定期的に通院する。

歯周病や虫歯を早期に発見すると、お金も時間も節約して治療することが出来ます。また、問題が何も無い場合もブラッシング指導などを受けることが出来ます。日々のブラッシングでは落ちない歯石をプロのケアで定期的に取り

除くことも重要です。

・自分に合った歯ブラシを選ぶ。

歯並びや歯の大きさ、歯肉の状態などにより、どのような歯ブラシの大きさや硬さがいいかは変わります。歯科医師などに相談し、自分に合った歯ブラシを使用しましょう。

・ブラッシングを丁寧にを行う。

毎食後、丁寧にブラッシングを行うことが理想的です。しかし、なかなか時間をとることができず、簡単なブラッシングになってしまいうこともありますが、就寝前のブラッシングだけでも、時間をかけて丁寧にすることで予防につながります。また、歯と歯の間など歯ブラシだけでは磨ききれない場所は、歯間ブラシやデンタルフロスを上手に使用して汚れを落としましょう。

・生活習慣を改善する。

繊維やビタミンが豊富な野菜をよくかんで食べることで、禁煙すること、ストレスをためないことなど、生活習慣の中にある危険因子を減らすことが歯周病の予防につながります。

歯の健康づくりは、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいるときから始まり、人生の最期まで欠かすことができないものです。歯科医師などによる専門的なケアと日々のブラッシングで、大切な歯を守りましょう。

あゆみだよりの話

歯周病

このコーナーでは、町総合保健福祉センター職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

健康な歯を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。歯周病や虫歯を予防するために、歯科医院での定期的な治療や検査を受けて、毎日のブラッシングを自分に合った歯ブラシで丁寧に行いましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



江藤 ^{ゆあ} 夢彩 ちゃん (1歳)
父・太亮 さん 母・衿加 さん
(大町区)

大きく育ってね♥

向井田 ^{あかり} 彩花凜 ちゃん (1歳)
母・晴美 さん
(下横田区)

これからもかわいい笑顔
たくさん見せてネ♥



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

1月23日(木) 午前9時

2月20日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

1月23日(木) 午前10時15分

2月20日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

2月7日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

1月14日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

2月21日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

1月14日(火) 午後1時20分

Child-Care

1月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

17日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

6日(月) こまを回して遊ぼう

8日(水) 親子で読書

10日(金) 凧を作ろう

15日(水) ままごと遊び

17日(金) お誕生会(要予約)

20日(月) かるた遊び

22日(水) おやつ作り(クッキー)

24日(金) 牛を見に行こう

27日(月) 鬼のお面作り

29日(水) 風船遊び

31日(金) 園内散歩

12月28日(土)～1月5日(日) は年末年始休み
※天候などにより予定が変更になる事もあります。

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。