

# 歯周病を予防して身体の健康を保ちましょう

## ◆歯周病とは

おいしくご飯を食べて、健康に過ごしていくために大切なことの1つに、「お口の健康」があります。今回は、口腔疾患の中で、身体にさまざまな影響を及ぼすといわれている「歯周病」についてお話しします。

歯周病とは、細菌感染によって引き起こされる炎症性の疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、気づかぬうちに進行し、最悪の場合、歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病の原因となるのは、「歯垢」と呼ばれるものです。歯磨き

が不十分な場所に付着する黄白色の粘着物で、「細菌」のかたまり

です。取り除かなければ固くなり、「歯石」になります。こうなると日々のブラッシングでは落とせません。この「歯垢」「歯石」の中や周囲に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。歯周病は、歯を失うリスクだけでなく、全身にさまざまな影響を及ぼします。

## ◆歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病によって口の中に起こった炎症は、歯肉の血管から全身に入り、糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞、肥満、早産などを引き起こす原因になると言われています。

また、口の中の細菌が、誤嚥により気管支から肺までたどり着き、「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあります。これは、高齢者の死亡につながる場合もあり、注意が必要です。高齢者が歯周病やむし歯によって歯を失うことで、嚙んだり飲み込んだりする力が弱くなり、食生活に支障をきたして栄養状態が悪くなると、筋肉量の低下や、要介護となるリスクが高まることも分かっています。

## ◆歯周病が確認しましょう

自身の該当する項目にチェックしてみましよう。

- 口臭を指摘された、自分で気になる
- 朝起きたら、口の中がネバネバする
- 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がりがり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れているような気がする

- チェックが1〜3個の場合  
歯周病の可能性有。軽度の場合に治療を受けましよう
- チェックが4〜5個以上の場合  
中等度以上に歯周病が進行している可能性有。早期に歯周病の治療を受けましよう。
- チェックがない  
無症状でも歯周病が進行する可能性はあるため、年に1回は歯科検診を受けましよう。

## ◆歯周病の予防とケア

歯周病は、予防と治療が大切です。歯周病の原因である「歯垢」をためない、増やさないために次のことを行いましよう。

- ・ 毎日、毎食後のブラッシング
- ・ 歯科医院での定期的な歯科検診と歯石除去、治療

他にも、「朝昼晩の3食をしっかり食べる」、「甘いものを食べる頻度を減らす」、「禁煙する」など、生活習慣の影響も強く受けますので、気を付けてみてください。

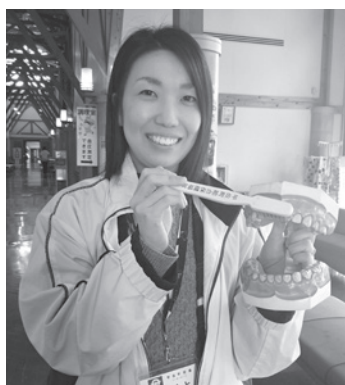
歯周病を予防して、今年も1年健康に過ごしましよう。

## 健康だより

### 歯周病

### の話

このコーナーでは、町職員である保健師、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。



今月の紹介者は  
**坂本 美保 保健師**

健康な歯を守ることは、体の健康を保つことにつながります。大切なのは、予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。歯科医院で定期的な検査や治療を受けて、毎日、毎食後のブラッシングを行い歯周病を予防しましよう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



北野 <sup>みうみ</sup>心海 ちゃん（1歳）

父・裕大 さん 母・早織 さん  
（船津区）

元気いっぱい3姉妹です！

★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  
町健康推進課  
（町総合保健福祉センター内）  
☎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19日（木） 午前9時

2月16日（木） 午前9時

### + 7か月児健診

1月19日（木） 午前10時

2月16日（木） 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

2月3日（金） 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

1月10日（火） 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

2月17日（金） 午前9時20分

### + 3歳児健診

1月10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

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

4日（水） 身体測定（身長・体重）

6日（金） 七草探しに行こう

11日（水） かるた遊び

13日（金） 凧を作ろう

16日（月） 親子で読書

18日（水） おやつ作り（要予約）

20日（金） ブロック遊び

23日（月） 空飛びりボン

25日（水） 製作（節分）

27日（金） シール遊び

30日（月） 鬼のお面作り

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  
・町健康推進課  
（町総合保健福祉センター内）  
☎096-235-8711  
・町福祉課  
☎096-234-1114  
・町住民生活課  
☎096-234-1113

●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。  
※予定が変更になる場合があります。