

11月8日は「いい歯の日」 ～口からはじまる全身の健康～

問合先/健康づくり課 (978-7100)

知っていますか？
口からはじまる全身の健康

近年の調査研究から、歯周病が糖尿病、心臓病、肥満、動脈硬化などの生活習慣病と深く関係し、互いに影響することが明らかになりました。歯周病を治療することにより、メタボリックシンドロームや血糖値、全身疾患の改善に役立つことがわかっています。歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことにつながります。

歯周病予防と口の機能低下予防は、若いうちからその対策を生活習慣に取り入れることが重要です。口の健康から、全身の健康づくりに努めましょう。



本当に怖い歯周病！
～心筋梗塞編～

心筋梗塞は、動脈硬化により心臓へ血液を送る血管が狭くなったり、ふさがったりして心臓に血液の供給が少なくなり死にいたることもある病気です。動脈硬化は、不適切な生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされていますが、別の因子として歯周病原菌などの細菌感染がクローズアップされてきました。

歯周病にかかっていると、心筋梗塞などの心臓病の発症リスクは、1・15～1・24倍高まると言われています。歯周病を予防することはもちろん、治療をしていくことも大切になります。



歯周病の進行と症状
～口の状態を確認してみよう～

<p>末期</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯槽骨が喪失 <input type="checkbox"/> 歯が抜け落ちる 	<p>歯周炎</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯槽骨が溶け出す <input type="checkbox"/> 歯肉が下がる <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする <input type="checkbox"/> 膿が出る <input type="checkbox"/> 口臭がある <input type="checkbox"/> 治りにくい 	<p>歯肉炎</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯肉の腫れ <input type="checkbox"/> 出血 <input type="checkbox"/> バイオフィルムの除去で治る 	<p>健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ひきしまったピンク色の歯肉
--	--	---	---

80歳になっても20本以上の歯を保つ

8020(ハチマルニイマル)を目指しましょう

80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指す8020運動を知っていますか。20本以上の歯があればほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べ物が食べられると言われています。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、むし歯や歯周病を防ぎ、少しでも多くの歯を残せるように口頃からケアをしていきましょう。

8020(ハチマルニイマル)48人が達成!

8020推進運動とは、いつまでもおいしく食を楽しめるように、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目指す運動です。6月に「歯むカムケア8020コンクール」が開催され、48人が達成しました。

【コンクール達成者】
(敬称略、希望者のみ掲載)

- | | |
|---------|---------|
| ・飯塚 貢 | ・土田 美喜子 |
| ・飯塚 よつ子 | ・土屋 勝敏 |
| ・井口 三男 | ・土屋 弘光 |
| ・石田 亘子 | ・土屋 好子 |
| ・大川 研造 | ・角ヶ谷 和子 |
| ・大城 年重 | ・角ヶ谷 和夫 |
| ・太田 文江 | ・寺田 雄三 |
| ・尾原 命 | ・豊泉 和枝 |
| ・小柳津 元男 | ・長島 弘光 |
| ・兼子 豊 | ・長島 玲子 |
| ・神尾 正孝 | ・法橋 文夫 |
| ・神野 泰子 | ・土方 トミ子 |
| ・川口 弘子 | ・藤原 八重子 |
| ・木村 孝 | ・星野 善一 |
| ・塩谷 泰子 | ・前田 昌平 |
| ・末永 智子 | ・町田 富美子 |
| ・鈴木 博 | ・町田 彦三郎 |
| ・芹澤 かつよ | ・丸山 鶴吉 |
| ・高倉 典子 | ・矢口 隆次 |
| ・田代 いよ子 | ・與五澤 ゆき |
| ・千葉 武 | |

チャレンジ！
歯みがきカレンダー



11月8日の「いい歯の日」を含めた14日間(11月5日(月)～11月18日(日))、町内の小中学校の児童・生徒を対象に、「よく知ろう自分の口よい歯の習慣」を合言葉に、歯みがきカレンダーを実施します。カレンダーは各学校で配布します。

1日3回歯をみがいたらカレンダーにチェックをし、10日以上達成者には記念品を差し上げます。ご家族で声を掛け合って、10日間達成を目指してください。