

歯周病とからだの関係

歯周病が全身の様々な疾患と深く関係していることをご存知ですか？

例えば、歯周病患者は脳梗塞や心筋梗塞などの循環障害になる確率が3〜4倍、早産（低体重児出産）は報告によって異なりますが3〜7倍の危険性がある他、糖尿病や誤嚥性肺炎など多数の病気と関連しています。

歯周病が進行すれば、歯周ポケットは深くなり、それに伴い、歯周病原菌の数も当然増えます。さらには生体内に侵入した細菌を排除するために白血球が歯周ポケット内へ大量に集積し、免疫・炎症反応が表れます。

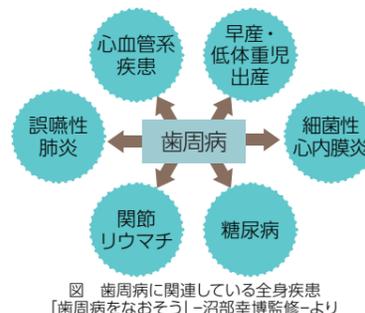


図 歯周病に関連している全身疾患【歯周病をなおそう】-沼部幸博監修-より

その際に産生される物質や歯周病原菌が血液中に入り込み、血行に乗って全身へ移行し、様々な疾患と関連してくるのです。(図)

歯周病予防のためのセルフケア

一番大切なケアは、「歯磨き」です。それを踏まえた上で、歯磨き以外に次の項目にも取り組んでみてください。

- 1 食生活に気をつける
甘い物や軟らかい物ばかり食べない。だだら不規則に食べない。
- 2 禁煙する
- 3 かみしめ、食いしばりをやめる
- 4 口呼吸の原因を治す
鼻炎などで口呼吸になっている場合は耳鼻咽喉科とも相談し、原因解決に努める。
- 5 定期的に歯石を除去してもらう

めに歯石を取ってもらう。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が、全身の生活習慣病を予防することにつながります。口腔ケアは、自分一人だけでできると行うのは難しいと言われています。定期的に歯科医を受診し、生活習慣も含め口腔内のケアを受けるようにしましょう。

「はつらつさん」の元気の秘訣

80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方を対象に、愛媛県と歯科医師会が表彰する「元気はつらつさんコンクール」。28年度には、町内でも14名の方が表彰を受けました。

- ① よく噛んで食べる
- ② 寝る前に歯を磨く
- ③ 早めに歯科医を受診する

今月の担当
保健師
松浦 里佳



CATV11チャンネルで
13時・18時放映中!

元気アップ体操

—インナーマッスルトレーニング3—

普段何気なく座っている姿勢を見直してみましょう。人はリラックスした時には、骨盤が後傾しやすく、背筋が丸まる傾向があります。この状態を円背といいます。円背は放置しておくとうちを圧迫したり、首を上げたり、腕をまっすぐあげることも困難になります。また、片頭痛の原因にもなります。

今月は、胸を張る姿勢を深部から支える筋肉を鍛えます。肩関節が固いうちは動かすに難しいですが、痛みの無い範囲で少しずつ行っていきましょう。

1 テイクバック (振りかぶり)



最大の所で
5秒キープ!

LET'S TRY!
10回を1セット
1日2〜3セット

脇と肘を90度に保ち、腕を振りかぶるように後ろに引く。ゆっくりと肩甲骨を寄せるように意識して。

2 バックハンドプッシュ



最大の所で
5秒キープ!

LET'S TRY!
10回を1セット
1日2〜3セット

片手の甲を背中につける。胸を張るように意識し、手の甲を背中から離す。

5月

健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

健康相談★

9日(火) 10:00 ~ 11:30 せとうち交流館

おたっしゃクラブ★

10日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

18日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

19日(金) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター

11日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

31日(水) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

のびのびひろば

12日(金) 10:00 ~ 11:00 弓削保健センター

総合健診

22日(月) 8:00 ~ 11:00 弓削開発総合センター

23日(火) 8:00 ~ 11:00 せとうち交流館

24日(水) 8:00 ~ 11:00 せとうち交流館

25日(木) 8:00 ~ 11:00 弓削保健センター

26日(金) 8:00 ~ 11:00 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操★

8日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

22日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

まめっこクラブ

11日(木) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

おたっしゃクラブ★

17日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

健康相談★

18日(木) 10:00 ~ 11:00 生名保健センター

育MEN料理教室★

19日(金) 9:30 ~ 12:30 生名保健センター

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★

11日(木) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流施設

健康相談★

16日(火) 13:30 ~ 16:30 魚島保健福祉センター

18日(木) 10:00 ~ 14:00 高井神公民館

特定健診・がん検診★

30日(火) 13:30 ~ 16:30 魚島保健福祉センター

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

にこにこ広場★

11日(木) 14:00 ~ 16:00 北集会所

23日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター

育児教室★

11日(木) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

健康相談★

16日(火) 10:00 ~ 11:00 コミュニティセンター

特定健診・がん検診★

31日(水) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

6月 13:00 ~ 14:00 岩城保健センター

1日(木) 13:00 ~ 14:00 岩城保健センター

2日(金) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

健康ポイントを集めよう!

町民が自ら健康づくりに取り組むきっかけづくりを目的に「健康づくりポイント制度」を実施しています。今年度からは、より一層自己管理の向上を目指せるよう、それぞれの健康づくりの行動ごとにポイントを付与します。

年間達成目標 100ポイント

- 1 自己目標をたて、月に21日以上達成すると1月あたり10ポイント
- 2 健診を受ける・健康推進課の教室に1回参加するごとに10ポイント

健康づくりは、一人ひとり意識をもつことから始まります。ポイント付与が目標となり、健康づくりの一助になればと考えます。ポイントを集めてみんなで楽しく健康づくりをしましょう。

成人歯科健康診査がはじまりました

歯をなくす原因の半分は虫歯、残りの半分は歯周疾患といわれ、とりわけ中年以降では歯が抜ける原因の90%が歯周疾患といわれます。若い時から健康な歯を守り、生涯を通じた口腔の健康管理へ繋がらしましょう。

- 対象 満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる者(年度末3月31日基準)
- 健診医療機関 上島町内歯科医院
岩城歯科診療所 岩城 ☎75-2628
村上歯科医院 生名 ☎76-3163 ※火・木午後のみ
弓削歯科医院 弓削 ☎77-2276
鈴木歯科医院 弓削 ☎77-3718

- 受診方法 受診希望の医療機関へ直接「成人歯科健診」の受診予約を行い、受診の際には以下の書類を持参する
①健康保険証 ②「成人歯科健康診査受診票」
- 自己負担額 500円/回 ※該当年度1回限り
歯石除去や健診でみつかった疾患の治療を希望する場合は、改めて予約し保険による治療となります。