



健康だより

全身の健康は歯の健康から ～11月8日は「いい歯の日」～

食べることは、命を支える大切なことです。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。自分の歯でなんでも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。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、味を楽しみながら食べることが出来ます。「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」だけでなく、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」「40歳で自分の歯をすべて保つこと」も提唱されています。歳をとって歯が抜けるのは老化現象の1つだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。まずは、ブラッシングや生活習慣を確認してみましょう。

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきが腫れてきたみたい。
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい。
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すいすい水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

歯周病は、早く見つけば、ていねいな歯みがきで治ることもあります。このようなチェックで早めに対処しましょう。

《判定》

チェックなし↓これからもきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも1年に1

回は歯科検診を受けましょう。

チェックが1～2個↓歯周病の可能性があります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらった方がいいでしょう。

チェックが3～5個以上↓初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

予防には欠かせない「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」



◎歯みがきがセルフケアの基本
歯周病予防にも治療中のケアとしても欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケアです。一般的なみがき方のポイントを紹介しますが、自分に合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスをもらってと良いです。

しょう。

「ブラッシングの重要ポイント」

・力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみよう。

・一本の歯のすべての面を細かくみがく。

・みがく順番を決めて、「巡る」ようにみがくとみがき残しが防げる。

・歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

◎かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなにいい歯にみがいても残ってしまう汚れがあるものです。歯周病を防ぐには1年に1回は歯科医師にチェック（検診）してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

- みがき残しが多いところ
- ①歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ②奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③前歯の裏側

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操 ～すきま時間体操～

姿勢の悪さには、背骨が丸まる「猫背」だけでなく、肩が内側に丸まる「巻き肩」があります。横向きに寝ることの多い人や、パソコンやスマホを利用する現代人に多い肩の変形です。肩周りの血流が悪くなるため、慢性的な肩や首のこり、頭痛になります。また、呼吸も浅くなるため、様々な体の不調を起こしてしまいます。首・肩・頭を正しい位置に戻すすきま時間体操で、姿勢美人を目指しましょう。

巻き肩ストレッチ

デスクワークの合間など、2～3時間おきに2～3回ずつストレッチ

- ①肩の力は抜いて、手のひらを上向きに、肘を曲げる。
- ②肩甲骨を寄せるように胸を開く。10秒間保つ。



腕後ろ振りストレッチ

手を後ろで組み、胸を張り、腕を後ろにゆくり振る。10秒間保つ。

岩城地区

健康相談★

6日(金) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場★

5日(木) 14:00～16:00 北集会所

17日(火) 14:00～16:00 岩城開発総合センター

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

1歳6か月児・3歳児健診★

18日(水) 受付12:30～ 岩城保健センター

育児教室★

20日(金) 10:00～11:30 岩城保健センター

11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

弓削地区

紅葉ノルディック・ウォーク★

11日(水) 受付9:20～ 友愛の水記念公園

健康相談★

10日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

12日(木) 10:00～11:00 久司浦集会所

おたっしゅクラブ★

4日(水) 10:00～11:30 弓削開発総合センター

12日(木) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

12日(木) 10:00～11:30 久司浦集会所

25日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

13日(金) 10:00～11:30 弓削保健センター

健診結果説明会★

9日(月) 9:00～11:30 弓削開発総合センター

13:30～16:00 弓削保健センター

10日(火) 9:00～11:30
13:30～15:00 せとうち交流館

生名地区

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

健康相談★

26日(木) 10:00～11:00 生名総合支所

いきいき体操★

16日(月) 9:30～10:30
10:30～11:30 生名保健センター

30日(月) 9:30～10:30
10:30～11:30 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

18日(水) 10:00～11:30 3分団集会所

19日(木) 10:00～11:30 西浦集会所

健診結果説明会★

12日(木) 9:00～12:00
13:00～15:00 生名保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

6日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

20日(金) 14:00～16:00 魚島保健福祉センター