



年に1回は歯科検診を あなたにもやってくる歯の健康の曲り角

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

「歯周病は知らない間に進んでいる」。よく耳にする言葉です。症状が出てから歯科医院に行くのではなく、日ごろからかかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受けましょう。

誰でもかかる歯周病

日本人の約8割が歯周病またはその予備軍といわれています。歯周病は、歯ここの中の歯周病菌が、歯茎に炎症をおこし、歯を支える骨や組織を壊してしまう病気です。歯茎のはれや出血から始まり、放っておくと歯がぐらついて抜けてしまうこともあります。

初期の段階では、痛みなど自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行しやすいのが特徴です。

歯周疾患検診は12月末まで

- この機会に受診しませんか。
- 対象者 満40歳、50歳、60歳、70歳になる人(平成29年3月末現在)
- ※4月中旬ごろ、個別に通知しています。
- 料金 700円(町負担額2,800円)
- 内容 問診、歯と歯周の検診、検診結果の説明、歯科保健指導

歯周病予防で生活習慣病を予防

歯周病菌は全身に影響を与え、さまざまな病気に影響します。中でも特に注目を集めているのが生活習慣病との関係です。歯周病の予防が生活習慣病の予防につながります。

① 糖尿病
免疫力の低下で炎症を起こしやすい。そのため、糖尿病が歯周病をもたらしたり、悪化させたりします。歯周病がひどくなると糖尿病も悪化します。

② 心臓病
歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内側の膜に歯周病菌がくっつき、心内膜炎を引き起こすことがあります。歯周病菌が血管を狭める作用を促進すると考えられています。

③ 誤えん性肺炎
歯周病菌が肺に入り込むことで肺炎が起ります。

ついつい飲みすぎていませんか？ アルコールは適量を守って楽しく

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

これからお酒を飲む機会が増える時期となります。適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを潤滑にしてくれます。しかし、飲み方を誤ると心にも体にも深刻な影響を与えます。

菊陽町民の多量飲酒の割合は 国や県より2倍以上

菊陽町の特定健診における問診票によると、多量飲酒をする人の割合は国や県の割合よりも2倍以上多い現状にあります。あなたの飲酒量は適量かどうか振り返ってみませんか。

■純アルコール量の計算式
お酒の量(ミリリットル)×【アルコール度数(%)÷100】×0.8



アルコールの適量

いずれか一つが健康な成人男性の場合の1日の適量の目安です。高齢者や女性はこれより少なくなります。

缶酎ハイ 1本350cc アルコール量17g	ワイン グラス2杯200cc アルコール量19g	日本酒 1合180cc アルコール量22g	ビール 中ビン1本500cc アルコール量20g	焼酎 100cc アルコール量20g



11月1日(火)~10日(木)

レントゲン(肺がん・結核) 検診

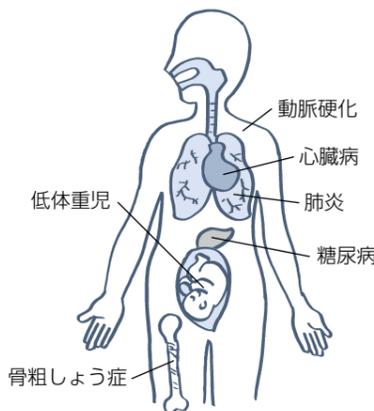
対象者は、今年度町のレントゲン検診を受けていない満65歳以上(平成29年3月31日現在)の人です。

期日	時間	場所
11/1 (火)	9:30~10:10	上津久礼公民館
	10:30~11:00	下津久礼公民館
	13:30~14:00	青葉台集会所
	14:15~14:35	東ヶ丘公民館
	14:55~15:25	白鈴公民館(新山)
11/2 (水)	9:20~ 9:40	津留公民館
	10:00~10:20	新川一男様方(川久保)
11/4 (金)	9:30~ 9:50	中尾公民館
	10:00~10:20	南方地区農事研修センター
	10:30~10:50	光団地集会所
	13:30~13:50	高木正敏様方(古閑原)
	14:00~14:20	坂本建設駐車場(入道水)
14:30~14:50	柳水公民館	

※対象者へは、受診票を事前にお送りしています。都合の良い会場で受診してください。対象者で受診票が届かなかった人は、お問い合わせください。

期日	時間	場所
11/7 (月)	9:30~ 9:50	井口地区農業研修センター
	10:00~10:30	辛川地区農事集会所
	10:50~11:10	古川美智代様方(道明)
	13:30~13:50	戸次公民館前
	14:00~14:20	馬場楠消防倉庫前
11/8 (火)	9:30~10:30	三里木町民センター
	11:10~11:30	花立コミュニティセンター
11/9 (水)	9:30~ 9:50	J.A農機車輛センター前(駅前)
	10:10~10:40	和田産業駐車場(新町)
11/10 (木)	9:30~ 9:50	鉄砲小路公民館
	11:10~11:30	沖野公民館
	13:30~13:40	光の森町民センター
	14:30~15:00	武蔵ヶ丘コミュニティセンター
	15:00~15:30	向陽台集会所

■問い合わせ
健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



- ④ 骨粗しょう症
骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯を支える骨が急速に痩せていきます。
- ⑤ 早産(低出生体重児出産)
歯周病が進んでいる妊婦は普通の妊婦に比べて早産の危険率が高いといわれています。

予防に欠かせない プロフェッションナルケア

いつまでも健康な歯を維持するためには、歯みがきなどのセルフケアに加え、プロフェッションナルケアも欠かせません。かかりつけの歯科医院を決め、定期的に診察を受けておくと、変化に気付いてもらいやすくなります。

歯の状態は、自分で確認することもできませんが、歯周病は自覚症状がなく分かりづらいため、歯科医院で隔々まで診てもらうことが大切です。

あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

- 歯茎に赤くはれた部分がある
- 口臭が何となく気になる
- 歯茎がやせてきた
- 歯の間にもものがつまりやすい
- 歯磨き後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- 歯の間の歯茎がうっ血し、ブヨブヨしている
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しぐらつく
- 歯茎からうみが出たことがある

- 判定
- チェックがない場合
これからも歯磨きを心掛け、年に1回は検診を受けましょう。
- チェックが1~2個の場合
歯周病の可能性がります。歯磨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、歯磨きができていないかを確認しましょう。
- チェックが3~5個以上の場合
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恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。(公益8020財団法人推進財団より)

