

# お口の中 から健康づくりを 始めましょう！

## 30～40代ころから気になりはじめる歯周病

歯周病は、歯垢（プラーク）に含まれている歯周病菌が原因となり、歯茎などの炎症を起こしたり、歯を支えるためのあごの骨（歯槽骨）が破壊される病気です。

歯周病菌の感染に加えて、喫煙、過度な飲酒、暴飲暴食などの悪い生活習慣や、肥満、糖尿病などの生活

習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちて、歯周病が進行します。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つとも言われ、歯周病になると糖尿病の症状が悪化し、相互に悪影響を及ぼします。歯周病を治療することで、糖尿病が改善されることも分かってきています。

## 「噛める」人ほど、げんきで長生き！

最近の調査では、食べ物を十分に噛める人と噛めない人では、栄養摂取や脳の機能の維持力、転倒・骨折の頻度に大きな差が出ることが分かってきました。

歯の少ない人は、全身の老化のスピードもアップしています。いつまでも食べることで、話すことができ、いきいきと生活するために入れ歯を活用することも大切です。

最近の研究では、入れ歯で「噛み合わせ」機能が回復することで、からだのバランスが保てるようになり、転倒予防につながることも分かっています。また、飲み込む力が低下している人は、歯周病菌などの細菌が付着した食べかす、だ液が気管に入ること（誤嚥）が原因で起こる誤嚥性肺炎を起こす危険性が高いため、日ごろから口腔ケアを行うことが大切です。

## お口を健康に保つポイント

### ①歯みがき

歯ブラシは、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんと当てて、軽い力で小刻みに動かします。歯みがきに加えて、歯間ブラシ、フロスなどを利用して歯垢が溜まらないようにしましょう。

### ②入れ歯のお手入れ

総入れ歯の場合、歯肉にくっつく裏の部分の清掃を丁寧にしましょう。部分入れ歯は、金具の部分に汚れが溜まりやすいため、ブラシで丁寧に磨きましょう。入れ歯が合わない場合はかかりつけの歯医者へ相談しましょう。

### ③生活習慣を見直しましょう

規則正しい生活と十分な睡眠を取ることが大切です。禁煙、深酒をしないことも歯周病予防には重要です。

### ④食生活にも気を配りましょう

野菜や果物に多く含まれるビタミン・ミネラルを積極的に摂りましょう。食べ物をしっかりと噛んで食べることで、だ液の分泌が促進され、細菌を洗い流してくれます。

### ⑤定期検診

1年に1回は歯科検診を受けて、問題がないか確認しましょう。

## おとなの歯科検診のご案内

### ■対象者

洞爺湖町に住民登録されている満40・50・60・70・75・80歳の人（前年度に記載の年齢に達した人）。※対象者には、5月にクーポン券を送付しています。（クーポン券の有効期限は令和4年2月28日までです。）

### ■検診内容

問診、歯科医師による口腔内検査、結果説明

### ■検診料金

500円

※生活保護世帯の人は、生活保護世帯証明書を持参すると無料で受診できます。

### ■受診方法

事前予約制です。受診を希望する歯科医院へ電話で予約してください。

### ■クーポンを使用して受診できる歯科医療機関

歯科医療機関	電話番号	住所
伊藤歯科医院	76-4809	本町 16-4
友愛会歯科医院	76-4501	高砂町 32-52-2
洞爺歯科診療所	87-2246	洞爺町 68-7
千種歯科医院	74-2222	栄町 60-9
洞爺協会病院	74-2555	高砂町 126

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)