



むし歯や歯周病は、お口の中だけの問題ではありません

今月の担当

保健師
大西 里香

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

むし歯や歯周病になると激痛や腫れに見舞われますが、問題はそれだけではありません。**歯周病があると**…お口の中の病気だけにとどまらず、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、早産など、体全体の健康に影響を及ぼします。**むし歯や歯周病が進行すると**…歯がなくなります。歯がなくなると、食事がしづらくなる、話しにくくなる、顔が変形する、力が入らない、肥満や認知症のリスクが高まるなど、生活が一変します。

むし歯や歯周病で歯がボロボロになってしまうのは、日頃のさまざまな行動が関わっています。いつまでも自分の歯でいられるように次の点に気を配りましょう。

■細菌の感染を防ぐ

- 1日1回は入念に歯を磨く
しっかり歯垢を落とすためには、10分程度の時間がかかります。歯ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシ、舌ブラシなどを使って歯垢を細部までしっかり取り除きましょう。
- よく噛んで食べる
よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には細菌の増殖を抑制し、口臭を予防する効果があ

- ります。
- 糖分の摂取を少なくする
糖分はむし歯の原因になります。特に、チョコレートやあめなどの歯にくっつきやすいものや、口の中に長く入れているものには気をつけましょう。
- 間食を少なくする
食べる回数が増えると、口の中の酸性の状態が長くなるため、むし歯のリスクが高まります。
- 寝る前の飲食を避ける
- タバコを吸わない
喫煙は、歯周病にかかりやすい口内環境や体の状態を作ります。

■細菌に負けない体を作る

十分な睡眠、適度の運動、ストレスをためないなどの生活で、免疫力を高めましょう。不規則・不摂生な生活の場合、間食が増えたり、歯磨きのし忘れも多くなります。歯のためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

■歯の定期検診を受ける

自分の歯や口の中の異常をいち早く発見し、早期治療に結びつけるために、歯科医院での定期検診を受けましょう。

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

○伊藤 慎 女児 晴音(はるね) 若木 5/22

■お悔やみ申し上げます

○早川 キヨ 84歳 勝山新生 5/4
 ○菅原 光男 73歳 拓殖第二 5/9
 ○西家マサ子 81歳 若松 5/21
 ○結城 和吉 94歳 境野中央 5/27
 ○松本 清子 79歳 拓実 6/2
 ○小倉 功 77歳 林友 6/3
 ○後藤 千ヨ 87歳 若木 6/4

人の動き

●世帯数	1,540 世帯 (+ 2 世帯)
●人 □	3,158 人 (- 5 人)
●男	1,466人 (- 2人)
●女	1,692人 (- 3人)

平成26年5月31日現在()内は4月末比

編集後記

○胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う場合、肋骨骨折のリスクは避けて通れないそうですが、胸骨圧迫の必要な人は命の危険にさらされており、いろいろと考えて何もしないことこそ一番のリスクになる、とのことでした。Ⓢ