

# 健やか ライフ

## 病は口から 歯周病と全身の健康

今月の担当

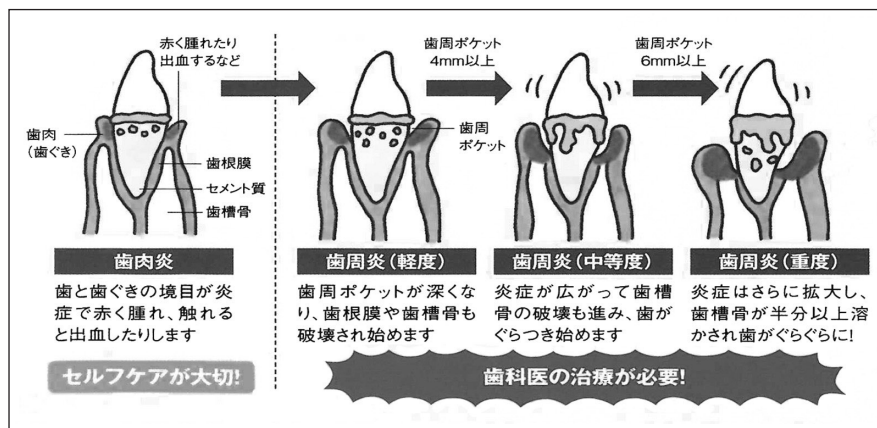
保健師  
松嶋 由季

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

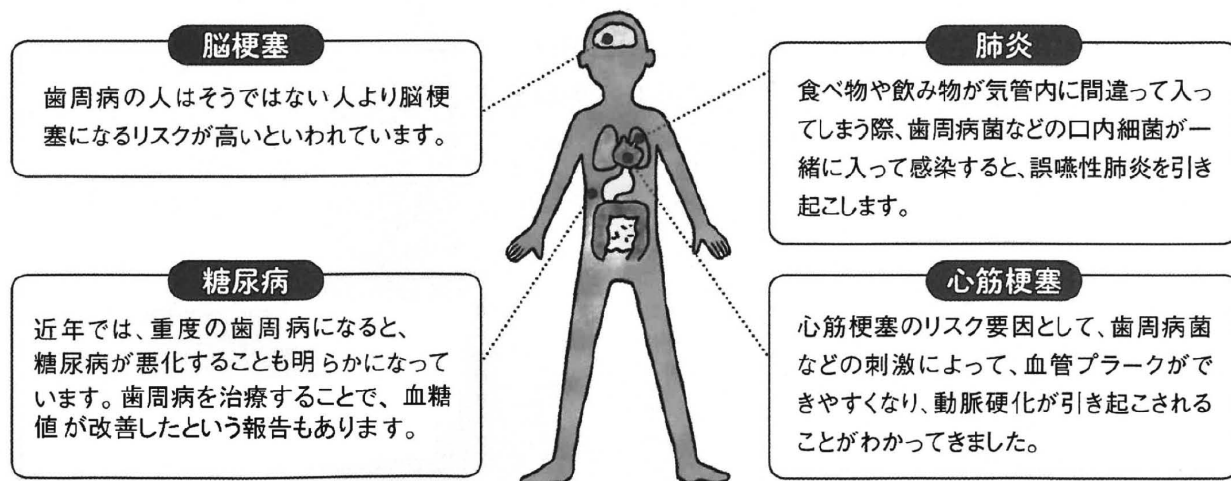
歯周病は、日本人の大人の8割がかかっているといわれ、さらに歯を失う原因のほとんどが「虫歯」と「歯周病」といわれています。

また、最近では、口の健康が全身の健康に関係があることがわかってきました。

歯周病や虫歯を防ぐことは、全身の健康を保つことにも役立つのです。



### ..... 歯周病が全身の病気に関連する? .....



#### 歯周病を防ぐポイント

- ・「歯垢をためない」ことが大切。適切な方法で、朝・晩の歯磨きを。
- ・半年～1年に1回は歯科医院で検診を受け、歯や歯ぐきの状態をチェック!
- ・喫煙は、歯垢や歯石がつきやすくなり唾液を出にくくするため、禁煙をおすすめします。

喜びと悲しみ(敬称略)

#### ■お悔やみ申し上げます

○高橋 圭子	44歳	宮下	10/19
○竹内 フサ	92歳	中央	10/25
○高橋 忠二	80歳	宮下	10/25
○寺町 公子	88歳	境野	11/2
○前田 長治	96歳	緑清園	11/9

人の動き

●世帯数	1,478 世帯 (-2 世帯)
●人 □	2,990 人 (-8 人)
●男	1,396人 (-4 人)
●女	1,594人 (-4 人)

平成29年10月31日現在( )内は9月末比

編集後記

☆「生きる」といえば黒澤明の映画を思い出します。今、本当に生きることとは何かと考えた「いきいきフェス」の講演会。漠然と生きる日々ですが、健康で生きている「今」に、さやかな幸せを感じています。

㊞