

歯と全身の健康のつながりを理解し 8020を目指しましょう

歯と全身の健康にはさまざまなつながりがあります。一見関連性がないように思える歯と体のつながりについて紹介します。生涯を通じて健康な生活を送るためにも、全身の健康につながる歯のケアをしっかり行いましょう。

歯を失うと、さまざまな障害や疾患につながります

歯を失う2大原因は、虫歯と歯周病。歯を失うと、かむ力が低下し、胃腸障害や認知症になるリスクが高まります。また、食べ物や飲み物などが誤って気管に入り、肺炎を引き起こすことがあるので高齢者の方は特に注意が必要です。

歯周病が進行すると、歯周病菌が血流に乗って全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など、さまざまな病気を引き起こします。全身の健康につながる歯のケアをしっかり行うことが重要です。

歯を失うと、食事を楽しめなくなったり、表情に自信が持てなくなったり、言葉にも影響が出るなど、コミュニケーションを楽しめなくなる一因になります。生活の質の面からも歯は重要な役割を担っています。

歯周病予防で糖尿病も改善

糖尿病患者が歯周病も患っているケースが多く、歯周病を治療すると血糖値が正常に近づいたり、反対に血糖値が改善すると歯周病の症状が軽くなることがあります。生活習慣病が気になる方は歯科医院で歯周病のチェックをしてみましょう。

メタボ予防にも歯が一役

ちょっとした心掛けがメタボ対策になることをご存じですか？よくかむと、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを予防します。しっかりかめる歯を維持することは生涯を通じてメタボ予防になります。

歯を守るための生活習慣

健康な歯を保つためには、生活習慣

も重要です。ここで虫歯や歯周病を寄せ付けない生活習慣を紹介しましょう。

- ①規則正しい生活をしましょう。
- ②間食は時間を決め、ダラダラと食べないようにしましょう。
- ③禁煙に努めましょう。
- ④週に1回以上、歯と歯茎の状態を確認しましょう。
- ⑤1日1回は時間をかけて、ていねいに歯を磨きましょう。
- ⑥歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシなどで磨きましょう。
- ⑦フッ素入りの歯みがき剤を使いましょう。
- ⑧3カ月から1年に1回を目安に歯科健診を受け、自分に合った歯磨きの指導を受けましょう。

8020で、生涯を通じて心身ともに健康な生活を

歯と全身の健康にはさまざまなつながりがあります。生涯を通じて自分の歯でかんで、おいしく食べることは心身ともに健康な生活を営むために重要です。

80歳になっても20本以上の歯を保つ「8020」を目指し、歯のケアをしっかり行い、歯を守るための生活習慣を身に付けましょう。

無料の歯科健診を受けましょう 《対象者は40・50・60・70・80歳の方》

町では40歳、50歳、60歳、70歳、80歳を迎える方を対象に、町内の歯科医院で無料健診を受けられる受診票を送付しています。

ぜひこの機会に健診を受け、歯と口の健康を守りましょう。入れ歯の方でも受診が可能です。

■対象者

- 40歳=昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
- 50歳=昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ

- 60歳=昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
- 70歳=昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
- 80歳=昭和10年1月1日～昭和11年4月1日生まれ

■有効期限 平成28年3月31日まで

※80歳の方で10月末までに受診し、20本以上の歯をお持ちの方は町社会福祉大会の席上で表彰します。

元気教室を開催しませんか？

保健師や栄養士、傾聴サポーターが伺います

地区の集いに保健師や栄養士、傾聴サポーター（みんなの話を呼んで、元気に楽しい生活を送るための「元気教室」を開催しませんか？ どなたでも、どの地区でも開催できますので、気軽に健康福祉課へお問い合わせください。

元気教室のメニュー

▼生活習慣病について知りたい場合は「元気アップ教室」
糖尿病や高血圧、減量などについての健康講話と健康体操を実施します。

▼血圧や減塩について知りたい場合は「減塩教室」

町の健康課題の一つでもある高血圧に着目し、血圧や減塩について学びます。教室の中では調理実習を行い、家庭でできる減塩料理をみんなで作ります。

▼老後を元気に、楽しく暮らしたい場合は「介護予防教室」

老後を元気に暮らすための介護予防について学びます。講話や体操、レクリエーションなど希望に合わせて楽しく教室を実施します。



「元気アップ教室」では保健師の指導の下、みんなで行える健康体操を行います

上記の教室の他にも、希望に合わせた教室を開催できますので気軽に健康福祉課へご相談ください。

元気教室は事前予約

元気教室の開催を希望する場合は、開催日の2週間前までに、健康福祉課へご連絡ください。

11月は児童虐待防止推進月間です 虐待かな？と思ったら、すぐ連絡を

近年、虐待により子どもの命が失われる痛ましい事件が後を絶ちません。心身ともに健やかに育つことは全ての子どもたちの権利であり、社会全体の責務です。

あなたの周りに虐待を受けたと思われる子どもがいたら、速やかに健康福祉課または県福祉総合相談センター（児童相談所）へ連絡してください。連絡した人が特定されないよう秘密は保護します。

■児童虐待についての連絡先

相談機関	電話番号	相談時間
健康福祉課	66-2111 (内線156)	8時30分～17時15分 (土日祝除く)
県福祉総合相談センター (児童相談所)	189 (3桁ダイヤル)	24時間対応

※実際に虐待ではなかった場合でも、連絡した人が責任を問われることはありません。

インフルエンザ予防接種 11月から予約なしで受けられます

葛巻病院では11月から、インフルエンザ予防接種を「予約なし」で受けることができるようになりました。予防接種を受けられる日時は次のとおりです。

▶内科（高校生以上）

毎週月～金曜日（休日除く）の診療時間内
※火曜日の延長診療時も接種できます。

▶小児科（中学生以下）

毎週火、木曜日の診療時間内
※接種者が多い場合、小児科以外の医師が診察することがあります。

▶特別接種日

11月7日(土) 13時～16時（受付12時30分～）
12月5日(土) 13時～16時（受付12時30分～）

■予防接種補助事業を実施します

町では11月1日から平成28年1月31日まで、接種費用の補助を行います。補助対象者など詳しくは、10月14日に全世帯配布したチラシをご覧ください。