

口から始める健康づくり



●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(ヴィーブル)
☎248-1173

知っていますか 歯周病の恐ろしさ

成人が歯を失う原因の1位は歯周病で、30〜40歳代で急増します。磨き残しなどによって歯と歯茎の間に細菌がたまり、歯垢ができることから始まります。歯茎が腫れる、出血するなどの症状がありますが、初期ではほとんど自覚症状がなく、放っておくと歯を支える組織まで破壊し、歯がぐらぐらしたり抜けたりします。

口の健康と 全身の健康の関わり

近年、多くの研究から、歯周病が全身の健康に深く関係していることが分かってきました。特に、糖尿病や動脈硬化と互いに影響し合っており、歯周病治療により、血糖値が改善したという報告もあります。歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことにつながります。

今日から始めよう 歯周病ケア

口の健康を維持するために欠かせない毎日のセルフケア。歯ブラシはもちろん、デンタルフロスや歯間ブラシなどのケア用品も使って、歯と歯茎を良い状態に保つようにしましょう。

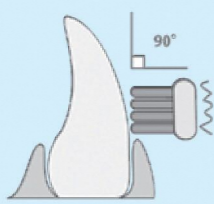
ブラッシング方法

●歯磨きの力と動かし方
大きく動かすと、きちんと汚れが取れません。毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを当てる場所で小刻みに動かし、1本ずつ丁寧に磨きましょう。

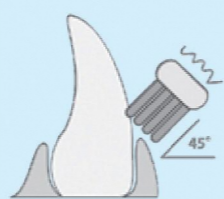


●歯の表面の磨き方

歯の面に対して直角に。むし歯予防に効果的な方法です。

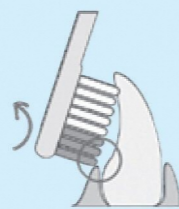


歯と歯茎の境目に向けて斜め45度に。歯周病予防に効果的です。



●前歯の裏側の磨き方

前歯の裏側は歯ブラシを縦にして歯と歯茎の間まできちんと当たるようにします。



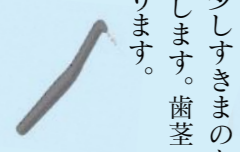
●その他補助用具の活用

●デンタルフロス
歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかきだします。



●歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすきまのあるところなどに通します。歯茎のマッサージにもなります。



明るく楽しく運動習慣 こうし健康ステーション

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(ヴィーブル)
☎248-1173

こうし健康ステーションでは「身近な場所で身近な仲間と運動習慣を身に付ける」を合言葉に、ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングなど、参加者同士で協力しながら行なっています。健康運動指導士など専門職による実技指導もあります。現在3カ所で活動しており、市民で運動制限のない人なら誰でも参加できます。参加者からは「運動を続けることで風邪をひかなくなった」「家ではしないがここに来るから運動ができる」「仲間と話せる、笑える」「足の痛みがなくなった」との声があがっています。あなたも楽しく運動を始めませんか。参加は無料です。スポーツ安全保険加入(任意)は自己負担になります。見学や体験は気軽にお越しください。

泉ヶ丘ステーション

- とき 毎週金曜日 午後1時30分〜3時
- ところ 泉ヶ丘体育館

須屋ステーション

- とき 毎週金曜日 午後2時〜3時30分
- ところ 須屋市民センター体育館

すずかけ台ステーション

- とき 第2・4日曜日 午前9時30分〜11時
- ところ すずかけ台コミュニティセンター



脳・心臓・血管…動脈硬化

歯周病菌が血管内に入ると動脈硬化を進めてしまいます。動脈硬化が進行すると血液の通りを悪くしたり、血管をふさぎ、周囲の組織に酸素や栄養が行きわたらず血管がもろくなり破れやすくなったりし、虚血性心疾患や脳卒中の原因になります。

膵臓…糖尿病

歯周病菌が血糖を下げるインスリンの働きを妨げ、血糖値が高い状態が続きます。

骨…骨粗しょう症

骨密度が減ると、歯を支える骨も減り、歯周病が進行すると考えられています。特に、閉経後は女性ホルモンが欠乏することで骨粗しょう症になりやすくなります。

肺…誤えん性肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り肺炎にかかることがあります。高齢者・寝たきりの人などで飲み込む力が低下していると起こりやすくなります。

お腹周り…肥満

肥満度の高い人は、そうでない人に比べて歯周病になる確率が3倍高いといわれています。

子宮…早産・胎児の低体重

妊娠中に歯周病になると、歯周病菌が血液から胎児へ感染して妊娠トラブルを起こしやすく、早産になることがあります。

