



健康みちしるべ

# 歯周病予防から始まる健康づくり

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

## 「おうち」で「元氣」を支える 丈夫な歯

これは歯と口の健康習慣（6月4日～10日）の平成29年度のキャッチフレーズです。

歯が失われると食物をそしゃくする機能が失われ、炭水化物の摂取が多くなりがちになるなど、栄養バランスが崩れてしまいます。また、歯周病に關しては、生活習慣病に密接に關係していることも報告されています。

この機会に自分の歯と口の健康について、見直してみましよう！

### 歯周病ってどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の縁が炎症を帯びて赤くなったり腫れたりします。

進行すると、歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台が溶けて歯

## 和歌山県の現状は…？

（県の行う街角健診での結果から）

- 現在ある「自分の歯」の数は全国平均より多い
- 深い歯周ポケットを持つ人が多い
- 街角健診では1割の人が歯周疾患で、何らかの対処が必要
- 20・30歳代のハイリスク者が5～6%いる

しかし歯周病対策によって、40・50歳代の進行した歯周炎の減少、60歳での現在歯が24本ある人の増加などの効果が見え始めています。



## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。あそびのひろばでは、音楽に合わせて手遊びや体操、簡単なおもちゃ作り、楽しいシアターなどを行っています。トランポリンやサイバーホイールで遊べるイベントも企画しているので、お気軽にお問い合わせください！

### 子育てワンポイントアドバイス

お気に入りの絵本を見つけましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①10:00～11:30(9:30～受付) ②14:00～15:00(13:30～受付)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター ◆時間…第4水曜日 10:00～11:00(9:30～受付)	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

が動くようになります。最終的には抜歯をしなければいけなくなることもあります。

### 歯周病予防のポイント

#### ●プラークコントロール

歯周病の直接の原因である歯垢（プラーク）は、食事の度に歯に付着するので、毎食後、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスで除去しましょう。

ブラッシングは1本1本丁寧に磨くことが基本。歯科医で指導してもらうのも有効です。

#### ●よくかんで食べる

かめばかむほど唾液が分泌されます。唾液は歯周病・虫歯・口臭予防に効果があります。

#### ●喫煙は控えましょう

たばこに含まれるニコチンが血流を悪くし、体の抵抗力を弱めます。

#### ●歯周病健診でチェック！

有田川町では40・50・60・70歳の節目に、歯周病健診の案内をお送りしています。届いたらぜひ受診しましょう。