

11月8日(土)はいい歯の日

歯と口はその人の健康を支えるなど、人生の中でとても大切な役割を担っています。

赤ちゃんから高齢者まで病気を予防し、健康な生活を送るため

いつでも相談に応じてくれる「かかりつけ歯科医院」を持ちましょう

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-0180

かかりつけ歯科医院での歯科検診のお仕事をのぞいてきました！

STEP 01

むし歯や歯周病
などの検査

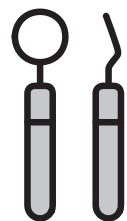
小さな変化も見逃さず、
口の中をチェック
します



STEP 02

歯石除去

むし歯菌や歯周病菌を
増やさないように、
歯石を取ります



STEP 03

PMTc
(歯面清掃)

歯の汚れや着色を
取り除いて、
ツルツルの歯にします



STEP 04

ブラッシング
指導

一人一人に適した
正しい磨き方や
歯ブラシの選び方
などをアドバイス



こんなにたくさんのお仕事で私たちの
歯を守ってくれているんですね

なぜ定期歯科検診が必要なのか
歯科医師に聞きました！

むし歯や歯周病は、痛みや違和感があつたときにはすでに進行していることが多く、放置すれば歯を失う原因にもなります。特に歯周病は成人の約8割がかかっています。こうしたトラブルを防ぐには、定期的な歯科検診がとても重要です。検診ではむし歯や歯周病の早期発見だけでなく、歯石やバイオフィルムと呼ばれる細菌の塊を取り除き、再発や進行を防ぎます。さらに、歯磨きの仕方や生活習慣の見直しについても、一人一人に合わせたアドバイスをを行います。こどもの乳歯や生えたとばかりの永久歯はむし歯になりやすく、適切なタイミングのフッ素塗布がむし歯予防につながります。定期歯科検診は口の健康を守るだけでなく、体全体の健康寿命を延ばすためにも大切なステップです。自身の歯でずっと食べられる喜びを維持するために、今できることから始めていきましょう。



オリハラ歯科クリニック
院長 折原雅洋さん

こどもにもかかりつけ歯科医院をもち、
口の健康を守りましょう

2歳6カ月児と3歳6カ月児のむし歯の罹患率が増えています。ジュースや甘いおやつを食べる習慣があると、歯みがきが難しい奥歯の噛み合わせの溝や、歯と歯の間がむし歯になりやすいです。乳歯にむし歯があると口の中のむし歯菌が増加し、永久歯もむし歯になりやすい口の状態が作られます。甘いおやつを食べるときはお茶や水で、ジュースはお楽しみの日にするなどにして、食べ方に注意しましょう。



乳歯20本

丸で囲んだ歯が
生え始めたら
受診しましょう

問 子育て相談センター(さわやか保健センター3階)
☎561-2331、FAX561-2491

市ではかかりつけ歯科医院を持つ第一歩として
節目歯科健康診査・妊婦歯科健康診査を実施
しています

11月14日(金)は
世界糖尿病
デー

糖尿病は、血液中の糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなる病気で、自覚症状がないまま進行します。進行すると、網膜症・腎症・神経障害の「三大合併症」を引き起こす他、心筋梗塞や脳梗塞などの病気になる恐れが高まります。糖尿病を予防するために、できることから始めましょう！

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-0180

食事・運動・体重管理・禁煙など生活習慣の改善がカギ！

1 | バランスの取れた食事

野菜や魚、豆類などを中心とした食事を心掛け、糖分や脂肪分の多い食品を控えめにしましょう。1日3食を規則正しく食べることや、間食は健康に良いものを選ぶことが大切です。



3 | 体重管理

健康的な体重を維持すること、特に腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上となる腹部肥満を避けることが、糖尿病予防につながります。



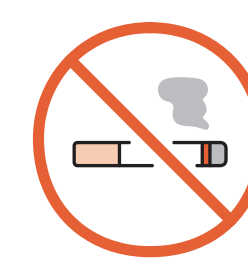
2 | 適度な運動

週に150分以上の有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど)を目標に、少なくとも週3日、できれば毎日運動しましょう。筋力トレーニングも取り入れると効果的です。階段を使う、歩く距離を増やすなど、日常生活のなかで体を動かす機会を増やしましょう。



4 | 禁煙

喫煙は糖尿病のリスクを増加させるため、禁煙をお勧めします。禁煙するためには、禁煙する理由を明確にし、開始日を決め、吸いたい気持ちの対処法(ガムをかむ、歯磨きなど)を練習するなど、準備が大切です。



専門の先生からのコメント



社会医療法人誠光会
淡海医療センター
糖尿病センター
糖尿病・内分泌内科
センター長 関根理さん

糖尿病は、誰もがかかる可能性のある、自覚症状の分かりにくい病です。進行すると合併症が出現する恐れがあります。今、自分自身の体調、確かめてみませんか。

健康診断を積極的に受けて、近くの病院を受診しましょう。