

11月8日は「いい歯の日」

いつまでもおいしく、楽しく食事を取るために口腔内の健康は欠かせません。毎日のセルフケアに加え、日頃の定期点検が必要です。



歯科検診を受診しましょう！



●市の歯周病疾患検診の流れ

1 問診

日常の口腔に関する生活状況の聞き取りや、相談をします。

2 □の状態確認

むし歯、詰め物の状態、歯垢や歯石の付着状況、歯肉や粘膜の状態を確認します。

3 歯肉の検査

専用の器具で決められた歯肉の出血の有無や歯周ポケットの深さを調べます。

4 かみ合わせ・歯並び確認

かみ合わせが悪いと、一部の歯に負担がかかり歯周病が進行しやすくなります。

5 顎の関節の確認

口を大きく開けられるか、痛みがないかなどを確認します。

6 結果説明

検診の結果と治療の必要性について説明があります。

歯周病は自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。定期的に歯科検診を受け、早期発見・予防することで歯を長く大切に使うことができます。

【こんな症状ありませんか】

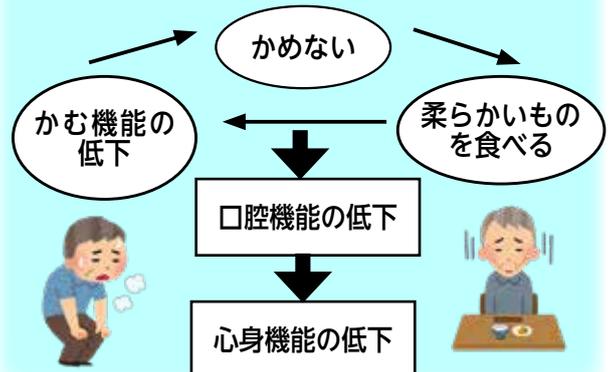
- ・むせる・食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・柔らかいものばかり食べる
- ・滑舌が悪い、舌が回らない
- ・口が乾く、臭いが気になる
- ・自分の歯が少ない、顎の力が弱い

●「オーラルフレイル」に注意

オーラルフレイルとは、簡単にいうと「口腔内の虚弱」です。滑舌の低下、食べこぼしや、むせ、かめない食品が増えるなど、口に関する「ささいな衰え」が積み重なった状態です。

このささいな衰えを見過ごしてしまうと、栄養状態の悪化から全身の虚弱につながり、要介護状態になるリスクを高めたり、気分が落ち込みやすくなります。お口の健康を守ることは、身体と心の健康を守ることに繋がっています。

【オーラルフレイルの負の連鎖】



●歯科医院を受診しましょう

口腔内の健康のためには、歯科医院の受診と正しいホームケアが大切です。歯ブラシやフロス・歯間ブラシなどの清掃器具は、どれが自分に合っているかを判断するのはなかなか難しいものです。歯科医院を受診することで、治療や歯のクリーニングだけでなく、自分に合った正しいホームケアについてもアドバイスをもらうことができます。気になる症状を見逃さないためにも、3〜6カ月に1度は歯科医院を受診しましょう。

●問い合わせ

生涯歯科保健連絡会事務局 健康づくり課 (☎6566・6527)

11月は糖尿病予防月間です

糖尿病には膵臓でインスリンがつかられないⅠ型糖尿病、生活習慣が原因とされる「Ⅱ型糖尿病」、その他特定の疾患やメカニズムによるものや妊娠糖尿病もあります。今回は「Ⅱ型糖尿病」について説明しています。

●糖尿病が怖い理由

- ①放っておくと着実に進行
初期の段階では自覚症状がほとんどなく、高血糖の状態が続くと、「のどが渇く」「尿の回数が増える」「体重が減る」「疲れやすい」「傷が治りにくい」などの症状が出始めます。
- ②感染症にかかりやすい
ウイルスや細菌に対する免疫が下がるため、感染症の発症・重症化のリスクが大きくなります。
- ③動脈硬化が進行し合併症に
糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が増える病気です。血糖値の高い状態が続くと、血管が傷ついて、目や足、脳や心臓など全身に合併症（神経症・網膜症・腎臓病など）が起こります。

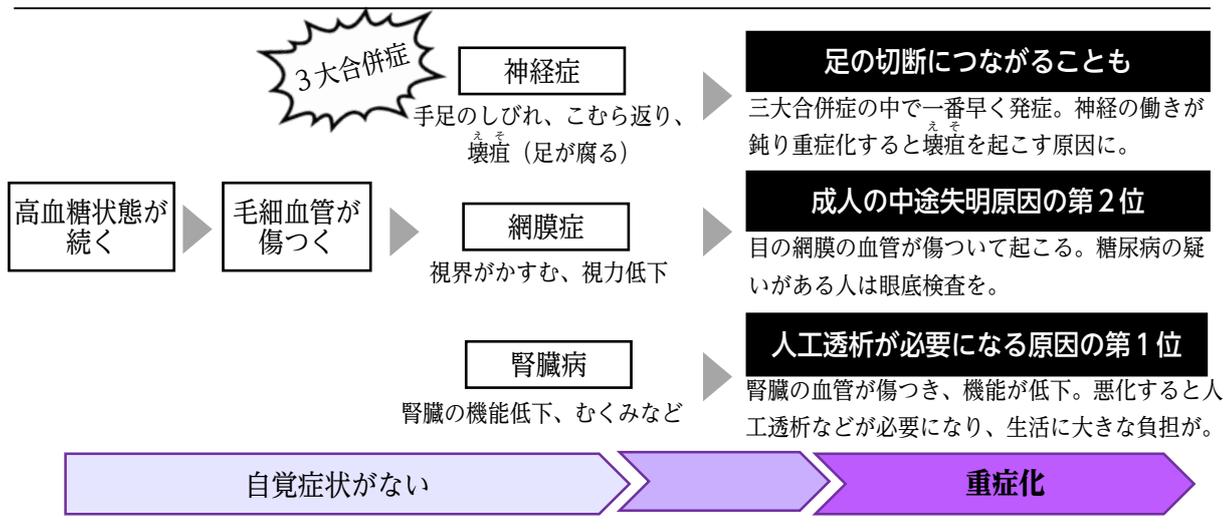


表 血糖値の上昇を抑えるコツ

	おすすめの行動
食 事	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食決まった時間に食べる (強い空腹感の後の食事は、血糖値が上がりにくい) ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる ・野菜・きのこ・海藻など食物繊維を多く取る ・夕食は午後8時までに食べ終わるようにする (午後8時以降の食事は、エネルギーが体に蓄積されやすくなり、肥満につながる) ・間食を取るなら1日1回、午後3時ころまでに ・お茶や水、無糖コーヒーなど糖質を含まない飲み物にする (飲料に含まれる糖は吸収が速いので、飲むと血糖値が急上昇し、その後の急下降によって再び甘いものが欲しくなってしまう)
運 動	<ul style="list-style-type: none"> ・食後1時間後に歩行などの運動を行う (血糖値が最も高くなるのは食事の60～90分後) ・週に2～3日、スクワットなどの筋トレを行う (血糖は筋肉で消費されるため、筋肉量が減ると血糖を使う場所が減ってしまう)

●市や職場の保健指導を活用しましょう

市では特定健康診査受診者でメタボリックシンドロームや糖尿病のリスクが高い人などに保健指導の案内や家庭訪問を行っています。保健師や管理栄養士などの専門の職員が、一人一人に合わせたアドバイスを行いますので、ぜひ活用してください。

●問い合わせ

健康づくり課

(0656)65527

