

歯科健診、受けていますか？

### 歯と歯ぐきを守るって

皆さんは、どのように歯の健康チェックをしていますか。最近では、気付かないうちに進行していく歯周病が、生活習慣病などの全身の病気と関連していることが分かってきています。歯だけでなく体の健康を守るために、症状がなくても定期的に歯科健診を受けましょう。

#### 歯周病の怖さ

歯周病は、歯を支えている組織の炎症から歯ぐきの腫れや出血などが起き、最後には歯が抜けてしまう病気です。



しかし、歯周病の本当の怖さは、歯周病菌が腫れた歯ぐきから血管内に侵入し、その菌の毒素が全身に影響を及ぼすことです。

#### 子どもの時期

生まれたばかりの赤ちゃんの口内に、虫歯菌はいません。虫歯菌は、唾液を介して大人から子どもの口うつります。また、最近では歯磨きをしているときに歯ぐきから出血するなど、歯周病が疑われる子どもが増えているため注意が必要です。

#### 妊娠・出産期

妊娠すると、つわりなど体調の変化できちんと歯を磨くことが難しくなり、口内環境が悪化しがち

です。さらに妊娠中は女性ホルモンの増加で歯周病菌が活性化し、歯周病になりやすい時期でもあります。歯周病菌の影響で早産や低体重児になることがあるほか、赤ちゃんに虫歯菌を感染させてしまうこともあるため、妊娠期の口内ケアはとても重要です。

#### 壮年・高齢期

壮年期や高齢期は生活習慣病も進行していきます。歯周病は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気や糖尿病の症状を悪化させるといわれています。日本臨床歯周病学会によると、歯周病の人はそうでない人の2・8倍脳梗塞になりやすいそうです。また、食べ物などを気管や肺に吸い込んでしまうことで起きる誤嚥性肺炎の原因の多くは、歯周病菌であるといわれています。

#### 歯科健診を受けましょう

虫歯や歯周病の予防は、毎日の丁寧な歯磨きと歯科医院での定期

(表1) 町の歯科健診・相談の一覧

時期		内容	ポイント
子ども	7カ月児	歯科衛生士の話	赤ちゃんの口内ケア方法
	1歳6カ月児	○歯科医師による健診	○仕上げ磨きの方法
	2歳児	○歯科衛生士による虫歯予防の話	○虫歯になりやすいおやつの話
	3歳児	○歯磨き指導	
就学前、小・中学校		歯科医師による健診	虫歯の確認
妊娠・出産			○虫歯と歯周病の確認
壮年・高齢 (40・50・60・70歳)		○歯科医師による歯周疾患健診や保健指導	○歯磨き指導など

※実施時期は、小・中学校は各学校、それ以外は町から対象者にお知らせします。

的な健診が重要です。岡垣町では、年代や状況に応じた歯科健診を行っています(表1)。平成29年度からは、壮年・高齢期の人を対象に歯周疾患健診を始めました。対象者には6月に受診券を送っています。この機会にぜひ歯科健診を受け、歯と歯ぐきの健康を守りましょう。



健康づくり課 保健師 山本美子

### 休日・夜間の救急医療

#### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
受付時間 日祝日=9:00~16:30  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
問い合わせ 同センター☎282-9919

#### ■電話による問い合わせ

受付時間  
○月~土曜日=18:00~22:00  
○日祝日=17:00~22:00  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
電話番号 282-9919

#### ■小児救急医療電話相談

受付時間  
○平日=19:00~翌朝7:00  
○土曜日=正午~翌朝7:00  
○日祝日=7:00~翌朝7:00  
電話番号 #8000

#### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付  
ところ 遠賀郡消防本部  
電話番号 293-1231

### ここらからの健康相談

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 12月15日(金)13:00~16:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-37-4070

#### ■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-36-2473

あなたの血液が命をつなぎます

### 献血にご協力を



輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

**とき・ところ** 11月30日(木)午前10時～正午＝岡垣サンリーアイ駐車場、午後2時～4時＝中央公民館  
**献血(400ml)の条件**

- 年 齢 男性17～69歳、女性18～69歳  
※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある人
- 体 重 男女ともに50kg以上
- 献血の間隔 男性12週間後、女性16週間後  
※同じ曜日から
- 年間総献血量 男性1,200ml以内、女性800ml以内

※当日の間診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください。

**問い合わせ** 健康づくり課  
または福岡県赤十字血液センター ☎ 631-1211



秋から冬にかけて流行します

### 感染性胃腸炎にご用心

ノロウイルスなどが原因となる感染性胃腸炎は、ごくわずかなウイルスでも発病します。子どもや高齢者は重症化しやすいので特に注意しましょう。

自分の判断で薬などを飲むと、症状が悪化することがあります。具合が悪いときは、すぐにかかりつけの医師の診察を受けてください。

#### 症状

吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱など

#### 予防法

- 帰宅時や食事前、調理前、トイレの後は必ず手洗いを  
する
- 食品は十分加熱する
- おう吐物などを処理するときは、手袋やマスクを身につける



**問い合わせ** 健康づくり課

健康づくり講演会

### あなたの骨は大丈夫？

運動器の障害によって自立度が低下しないように、転倒や骨折を予防するための知識を学びます。

**とき** 12月16日(土)午後1時30分～3時

**ところ** いこいの里

**講師** 健愛記念病院 副院長 池田聡さん

**申し込み・問い合わせ** 12月13日(水)までに健康づくり課

### ヘルシー クッキング

No. 304 ～食物繊維をしっかり摂ろう～  
ミックスビーンズのサラダ

#### 4人分の材料



- ミックスビーンズ 120g
- 冷凍えだまめ 120g
- パプリカ(赤) 40g
- パプリカ(黄) 40g
- マヨネーズ 24g
- すりごま 12g
- 砂糖 4g
- しょうゆ 6g
- 穀物酢 4g

#### 作り方

- ①冷凍えだまめは解凍して、さやから出しておく
- ②パプリカは1cm角に切る
- ③ミックスビーンズは水気を切る
- ④①②③を合わせておく
- ⑤調味料をよく混ぜ合わせ、④と和える

#### 1人分の栄養価

エネルギー 141kcal、塩分 0.3g、タンパク質 5.7g  
脂質 7.8g、食物繊維 5.0g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)