

# 歯周病予防で 歯も体も健康に



【問い合わせ】健康づくり課 ☎23-3121

## 知っていますか？歯周病

歯周病は、歯周病菌によって歯ぐきや歯の周囲の骨に炎症が起きる病気です。成人の約8割がこの歯周病にかかっているといわれています。

歯周病は、虫歯と違って痛みを

感じることはほとんどありません。そのため「沈黙の病」ともいわれています。

歯周病に気付かず放置してしまうと、歯を失ってしまう恐れもあります。左のチェック表にある症状に当てはまる場合は、歯周病かもしれません。

### 歯周病セルフチェック表

- 朝起きた時、口の中がねばねばする
- 歯を磨いている時に出血する
- 口臭が気になって歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤くはれている
- 硬い物がかみにくい
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出たり、歯に隙間ができてきた

一つでも該当したら歯周病を疑いましょう

## 認知症の人を地域で 温かく見守るために

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりして起こる病気です。

認知症になると、記憶障害や理解・判断力の低下などにより、日常生活に支障が出てきます。

しかし、認知症は、早期に発見（診断）できれば決して怖い病気ではありません。初期のうちに適切な対応をとることで、日常生活を困らせずに送ることができます。

市は、認知症を正しく理解し支え合うまちづくりを進めるため、「認知症セミナー」を開催しています。一人でも多くの人が良き理解者となり、認知症の人が安心して暮らせるまちを目指しましょう。

### 平成27年度認知症セミナー

■日時  
3月5日(土)、午後1時30分～午後3時30分  
■会場  
なはんプラザCOMZホール

【問い合わせ・申し込み】  
本庁長寿福祉課 ☎24-2111  
1内線515 ☎41-1299

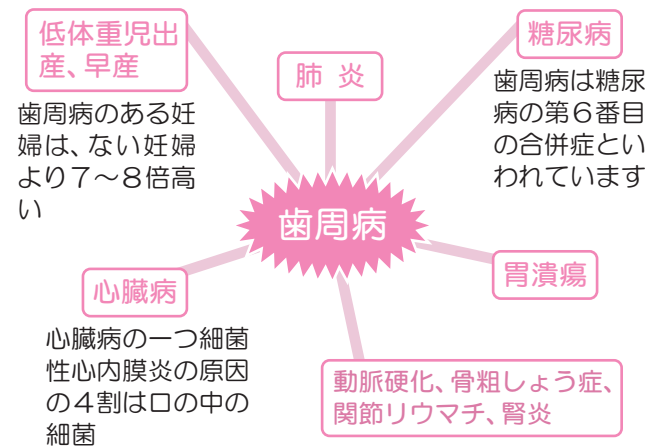
- 内容
- ▽講演①「自分らしく暮らし続けるために知っておきたい認知症のこと」(講師は医療法人梶栄会ゆかわ脳外科院長の湯川宏胤さん)
  - ▽講演②「知って安心！成年後見制度」(講師は盛岡地方裁判所花巻支部の職員)
  - ▽講演③「これって詐欺？STOP消費者被害」(講師は市民生活総合相談センターの職員)
  - 定員 200人(先着順)
  - 参加料 無料
  - 申し込み方法  
電話またはファクスで左記へ  
※ファクスの場合は①氏名②電話番号③住所を明記

## 歯周病が及ぼす全身への影響

歯周病は、口の中だけの病気ではありません。歯周病菌が血液の中に入ると、その影響は全身にまで広がります。

肺炎や心臓病、糖尿病などのほか、妊婦の場合は、生まれてくる赤ちゃんの低体重児化や早産など、さまざまなことに関係しているといわれています(左図)。

歯周病を予防することや、たとえかかってしまったとしても、しっかりと治療し再発を防ぐことが、体全体の健康につながります。



## 健やかなお口を保つために

歯周病の原因は歯垢と呼ばれる細菌の塊です。そのため、歯周病を予防するためには、しっかりと歯磨きをして、この歯垢を取り除くセルフケアが重要です。さらにセルフケアの効果が高めるために、専門家に適切なアドバイスを受けたり、定期的にかかりつけ歯科医院を受診して歯垢を取り除いたりすることも大切です。

自分の健康は自分で守るという意識を持ち、歯周病予防に取り組みましょう。

## 市の各種歯科保健事業をご利用ください

事業名	内容
歯周病予防検診	40歳、50歳、60歳、70歳の方が対象(誕生月に通知)
成人歯科健診	30歳、35歳の方が対象(誕生月に通知)
後期高齢者歯科健診	75歳の方が対象(75歳になった年度の翌年度に通知)
妊婦歯科健診	母子健康手帳の交付を受けた妊婦が対象
フッ化物塗布	2歳児親子歯科健診を受診した子どもが対象
訪問歯科診療	寝たきりなどで通院できない人が対象。在宅で診療が受けられます
休日歯科診療	日曜、祝日、年末年始に花巻保健センターで実施。歯の応急処置が受けられます

## 「認知症サポーター養成講座」を受けて 認知症サポーターになろう！

市では、認知症の人やその家族を見守る「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。認知症サポーターは「認知症サポーター養成講座」を受けることで、誰でもなることができます。地域の皆さんや、金融機関・スーパーマーケットの従業員、小・中学生や高校生など、さまざまな人が講座を受け、延べ約5,500人の認知症サポーターが誕生しています。

### ■認知症サポーターの役割

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。講座で正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターの役割です。



▲認知症サポーターの目印「オレンジリング」

例えば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えることや、認知症の人の気持ちを理解するように努めることもその一つです。

### ■認知症サポーター養成講座の内容

- ▷認知症の理解(原因となる病気・症状)
  - ▷認知症の人との接し方
  - ▷認知症の予防
  - ▷認知症に関する相談対応 など
- DVDや寸劇の鑑賞を交えながら、分かりやすく楽しく学べます(1時間~1時間30分程度)。
- 講座は、地域の集いや商店・企業などの職場の勉強会、学校や子ども会行事などに講師が伺い開催しています。受講の問い合わせ・申し込みは、花巻市認知症地域支援推進員(花巻中央包括支援センター内 ☎24-7246)まで。

