

町の保健室

歯周病は生活習慣病です

糖尿病、高血圧症、心臓病といった生活習慣病に共通しているのは、初期段階では本人にあまり自覚症状がないことです。このような病気のことを、サイレント・ディーズ（静かな病気）と呼んでいます。生活習慣病の一つである歯周病もその仲間です。

20歳代の7割、30から50歳代の8割、60歳代の9割がかかっているといわれる歯周病ですが、自分がそうだと分かっている人、あるいは自分が歯周病のどのレベルであるのか知っている人は意外に少なく、気が付いた時には、かなり進行しているケースが多いようです。

最近、さまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係が次々に分かってきました。動脈硬化は歯周病菌が歯周ポケットから血管に侵入し、血管を厚くすることで進行することが分かっています。糖尿病も歯肉の炎症によって、からだの中の免疫機能が働き、活性物質が作られて、悪化するとされています。逆に歯周病を治療したことで血糖値が改善された例もあります。そのほか、歯周病と心臓病、肺炎、低体重児出産・骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。

このように歯周病は単に歯と歯肉の病気ではなく、全身に影響する生活習慣病なので、歯周病の有無や進行レベルを知ることは、全身の健康につながります。

町では、歯周病にかかっているか、進行のレベルを無料で検査する「**歯周疾患検診**」を実施しています。対象年齢の方（今年30、40、50、60、70歳になられる方）には、4月と10月にお知らせしていますが、有効期限は**平成31年1月末日**までとなっていますので、この機会をぜひ、ご活用ください。

本年度対象とならない方も、かかりつけ歯科医院で半年から1年に1回の定期検診をぜひ受けましょう。

歯周病セルフチェック

	朝起きたとき、口の中がネバネバする
	ブラッシング時に出血する。
	口臭が気になる。
	歯肉がむずがゆい、痛い。
	歯肉が赤く腫れている。（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）
	硬い物がかみにくい。
	歯が長くなったような気がする。
	前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が開いてきた。食物が挟まる。



- 左記の項目に3つ当てはまる
油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。
- 左記の項目に6つ当てはまる
歯周病が進行している可能性があります。
- 左記の項目に全て当てはまる
歯周病の症状がかなり進んでいます。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

地域包括支援センターからのお知らせ

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
12月	13日(木)	11日(火)	18日(火)
1月	10日(木)	15日(火)	22日(火)

※会場の都合や天候により予定を変更することがあります。

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

参加対象者

- ①65歳以上の方。体力、気力の低下が気になる方。
- ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方。(64歳以下でも可)

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

参加費
無料

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ／TEL 79-5500（直通） 役場1階福祉部内