

今年も歯周病検診がはじまります！

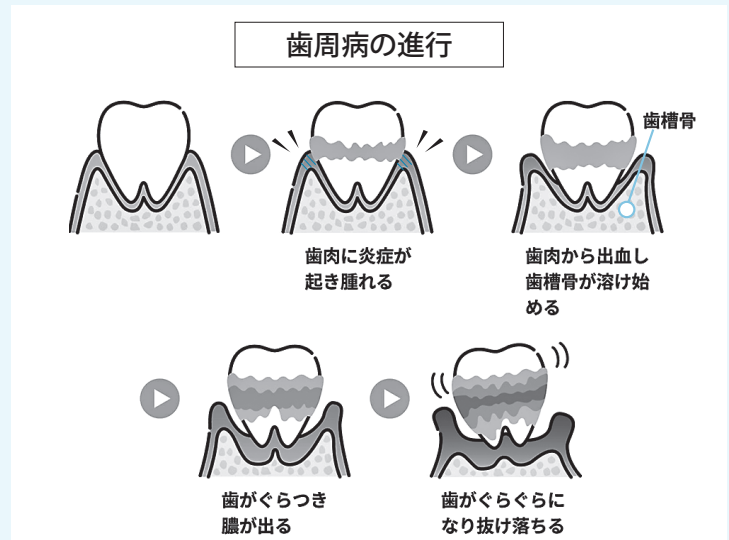
～よい歯で、よく食べ、楽しく話すために、歯周病予防を！～

保健センター ☎ 35-1070

歯周病は歯を失う原因の第1位です。歯周病とは、細菌に感染し、炎症を起こすことで歯のまわりの歯茎や骨を溶かしてしまう病気です。初期では、歯肉炎といい、歯に付着した細菌の影響で歯茎が赤く腫れることがあります。放置すると歯周病（歯周炎）となり、歯茎全体や骨に炎症が広がり、歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）がどんどん深くなっていきます。

2023年に成人歯周病検診を受診した市民で、歯周病があった人は、30歳～40代で全体の40%、50歳代以上では、50%以上という結果となりました。

また、歯周病は口だけではなく、心疾患、脳血管疾患、糖尿病の悪化、低体重児出産などを引き起こす危険性が高くなるだけでなく、気管支炎や誤嚥性肺炎の原因となる他、肥満、メタボリックシンドロームとの関係も示唆されており、全身に影響を及ぼす可能性があります。



進行すると…

脳血管疾患

全身に影響が！

気管支炎
肺炎

心疾患

低体重児出産

肥満



教えて！歯周病 Q & A

Q どの年代が歯周病に気を付けるべき？

A 歯周病は年配の病気のイメージがあるかもしれませんが、若年性歯周炎によって歯を失う場合や、子どもでも食生活、歯みがき不足、口呼吸によって慢性的な歯周炎になることがあります。どの年齢でも注意が必要です。

Q 予防のために大切なことは？

A まずは自分の口の状態を知ることが大切です。定期的な歯科検診は口の健康だけではなく、全身の健康を守ることにつながります。ぜひ、歯周病検診を受けましょう。

毎月 17 日は、ローソルト + ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約 30 秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 7 月 17 日(金) 9:30 ~ 11:30

場 国保課 11 番窓口前

￥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます。

(Zoom によるオンライン相談も可)

日 8 月 5 日(水) 9:30 ~ 11:30

定 2 組程度 (要予約)

￥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



集団健診予約受付中！

集団健診では、特定健診とがん検診が受診できます。お早めにご予約ください！

申 健診日の約 1 カ月前までに予約

問 保健センター ☎ 35-1308

国保課 ☎ 65-1219



★成人歯周病検診

対 20 歳 (平成 18 年 4 月 1 日～平成 19 年 3 月 31 日生まれ)、30 歳 (平成 9 年 3 月 31 日以前生まれ)～74 歳 (受診日年齢)

※現在治療中の人を除く

日 7 月 1 日(水)～10 月 31 日(土)

￥ 無料 (期間中 1 回のみ)

持参物 市民であることが分かるもの (運転免許証、マイナンバーカードなど)

場・申 市内委託歯科医療機関

問 保健センター ☎ 35-1070

※75 歳以上の人は後期高齢者歯科口腔健診が受けられます。県後期高齢者医療広域連合 (☎ 089-911-7739) にお申し込みください。



市内委託歯科医療
機関はこちら

■フレイル予防講座 参加者募集中！

講座では、誰でもその日からできるフレイル予防のポイントを楽しく伝えます。

日・場 ① 7 月 6 日(月) 10:00

中萩公民館 (☎ 41-6735)

② 7 月 9 日(木) 10:00

惣開公民館 (☎ 33-1031)

③ 7 月 10 日(金) 10:00

泉川公民館 (☎ 41-6463)

④ 7 月 17 日(金) 14:00

大生院公民館 (☎ 41-6604)

定 30 人 **￥** 無料 **申** 各公民館

問 地域包括支援センター ☎ 65-1245

■熱中症に注意しましょう！

規則正しい生活をし、体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

- ① エアコンなどで部屋の温度を調節しましょう。
- ② 喉がかわく前に、こまめに水分補給しましょう。
- ③ 「熱中症警戒アラート」を活用しましょう。アラート発表時は、外での運動を避けて涼しい室内で過ごしましょう。便利な LINE・メール登録がおすすめです。スポーツ関連サークルなどの活動の場でも活用ください。

問 保健センター ☎ 35-1070

