

# 健康と歯のフェスティバル

## ～第36回 よい歯を作る親子のつどい～

と き／6月14日(土)  
13時45分～15時30分

場 所／市民文化センター

### 催し物

- 歯科医師による無料検診・相談
- 歯科衛生士による歯磨き指導
- フッ素の入った液でブクブクうがい
- 噛む力の測定
- むし歯のできやすさチェック
- 歯や口に関するミニ講話
- 健康機器での肌年齢などの測定



### 5歳児（年長児）

#### むし歯のない児・治療完了児の表彰

5歳児賞状コーナーで賞状と記念品を進呈します

**対象**／通園先の幼稚園・保育園の歯科検診でむし歯がなかった年長児、または検診後から6月6日(金)までに治療が完了した年長児

※市外の幼稚園・保育園に通園している園児は、6月6日(金)までに健康推進課へご連絡ください。

### いい歯のお年寄り<sup>はちまるにいまる</sup>8020コンクール

式典で賞状と記念品を進呈します

**対象**／市内に住んでいる80歳以上で20本以上自分の歯がある方(生年月日が昭和9年4月1日以前の方)

### <sup>ななまるにいまる</sup>7020認定

式典で認定証と記念品を進呈します

**対象**／市内に住んでいる70歳以上で20本以上自分の歯がある方(生年月日が昭和9年4月2日～昭和19年4月1日の方)

### 8020コンクール・7020認定

5月1日(木)から23日(金)までに市内の歯科診療所で検診を受診してください。検診の結果、対象の方には、検診を実施した歯科診療所でフェスティバル当日の案内をお渡しします。

### 歯と口の健康週間にちなんだ 図画・ポスター・標語の募集

#### 対象

##### 〈図画〉

市内に住んでいる年長児と小学生の作品

※年長児は保護者との合作の作品も可

##### 〈ポスター〉

市内に住んでいる小中学生、または市内の高校に通学している生徒の作品

##### 〈標語〉

市内に住んでいる小中学生の作品

#### 応募方法

##### 〈図画・ポスター〉

B3四ツ切サイズの画用紙に描いた作品を通園・通学している幼稚園・保育園・学校へ提出してください。

##### 〈標語〉

書式は自由です。通学している学校へ提出してください。

※市外の幼稚園・保育園・学校に通園・通学している園児・生徒は、健康推進課へご連絡ください。

#### 展示期間・展示場所

と き	場 所
6月7日(土)～12日(木) 9時～15時	市民文化センター 2階展示室
6月14日(土) 13時45分～15時30分	市民文化センター 多目的ホール



## 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間

年に1回は検診を受けましょう！

自分ではしっかり歯を磨いているつもりでも、実際には磨けていない部分もあります。定期的に検診を受ければ、まだ自覚症状のないむし歯や歯周病を見つけることができます。以下のチェックリストで1つでも気になることがあれば、検診を受けましょう。

### ◆ チェックリスト ◆

- 一年以上、歯医者さんを受診していない
- 歯にかぶせてあるものがはずれたのに、そのままにしている
- 出産後、歯医者さんを受診していない
- 歯を抜いたまま放置しているところがある
- 歯磨きをすると、歯肉から血が出る
- 最近、食べ物が歯にはさまる
- 歯がしみることがある
- 口臭が気になる

●検診後の無料事後相談を行っています。健康推進課に予約してください。



## 歯周病と全身の病気との 関連について

なかじま歯科医院 歯科医師  
中島 章道 先生

歯周病は、口の中の歯周病菌によって引き起こされる感染症です。また、歯周病は生活習慣病の一つです。

### 歯周病はさまざまな病気と関連

歯周病といえば、悪化すると歯がグラグラして最後には歯が抜けてしまう病気であることは、広く知られています。ところが、最近の研究の成果から歯が抜けるだけではなく、全身のいろいろな病気と関連していることがわかってきました。それは、歯周病が進行すると毒素や炎症に関係する物質が生み出され、歯周組織が悪化するだけでなく、血液中に入っているいろいろな病気に悪影響を及ぼすからです。

### 歯周病の進行が糖尿病の症状を悪化させることも

歯周病に関連する病気では代表的なものに糖尿病があります。健康な身体では、血液中のブドウ糖が多くなると、すい臓が血液中の糖を下げるホルモン（インスリン）を分泌します。インスリンは血糖値を一定に保つ働きをしますが、糖尿病になると炎症に関係する物質が増え、インスリンの働きを弱めます。歯周病が進行すると、生み出された毒素によりインスリンの働きをますます弱め、糖尿病の症状はさらに悪化します。

他には、心臓病や早産、低体重児の出産などのリスクを高めるほか、肺炎、骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。

### 歯周病予防の基本はハミガキ

歯周病の予防には、毎日のハミガキが基本です。しかし、どうしてもみがき残しができるので、定期的に歯科受診をすることをお勧めします。

また、生活習慣病の一つでもあるので、メタボ対策と同じように食生活の改善、禁煙、十分な睡眠、ストレスの軽減、適度な運動など積極的に生活習慣を見直して歯周病にかかりにくい身体、悪化させない身体づくりに取り組んでください。