



健康な歯でめざそう いきいき長寿

健康な歯は人生の大切な財産といわれています。なぜ歯を健康に保つことが重要なのでしょうか。勝山市歯科医師会長の中道直司先生にお話をうかがいました。



勝山市歯科医師会長
中道直司先生 (57) =栄町3=
(ナカミチ歯科 =郡町1=)

近頃、人生100年時代、という言葉をよく見聞きするようになりました。日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、平均寿命が長いだけではなく、健康寿命も長くすることが大切です。

どんな病気があるの？

歯と口の病気の多くは、口の中にいる細菌(微生物)による感染症です。代表的なものにはむし歯と歯周病です。

菌自身が出すネバネバした糊状の物質により一層細菌を付着させ、その数を増やしその範囲を広げ、病原性バイオフィルム(プラーク・歯垢)という膜を作ります。これがむし歯や歯周病の原因菌となります。

これらの細菌は、唾液や肉の毛細血管からの血清成分を栄養源として活動しています。そのため、たとえ口から食事を摂らなくてもこれらの細菌は増え続けることができます。更に病原性バイオ

フィルムは、消毒薬や抗生物質に強い抵抗力を持っているため、歯みがきやスクレーン(**)など、機械的に除去しないと容易に除けません。歯周病においては、この病原性バイオフィルムを除去することが治療であり予防になります。



気をつけるべき点は？

以前、むし歯や歯周病は単に歯を失うだけの病気との認識でしたが、現在では全身と関係する怖い病気であるという認識に変わってきています。歯周病の原因菌や歯周病によって分泌される炎症物質は、歯肉の毛細血管を通じて体中を駆け巡り、他の病気と関わっているのです。

特に糖尿病との関係は有名です。歯周病になると分泌される炎症物質はインスリンの働きを妨げ血糖値を上げます。そして高血糖による血管のダメージで歯周病が悪化させるという悪循環がおこり、相互に影響し合う危険因子となっています。

管性認知症の原因となり得ます。歯周病菌の含まれた唾液が気道に入ることによって、肺炎のリスクが高まります。妊婦の歯周病は早産、低体重児の出産につながることもや骨粗しょう症との関係も指摘され、特に高齢者の方にとって命を脅かす存在となっています。

すべての世代において、むし歯や歯周病の治療はもちろん必要ですが、常日頃から歯や口を清潔に保つことが重要です。

そのためには、体の管理をしてくださる「かかりつけ医」とともに、歯や口の管理をしてもらう「かかりつけ歯科医」をもち、健康長寿をめざし、人生100年時代を生き抜いていきたいと思います。

最後に今年も歯と口の健康週間(6月4日~10日)が始まります。これに合わせて6月2日(出)「すこやか」にて歯と口の健康週間フェスタを行います。ぜひこの機会に歯や口の健康チェックを受けてください。お待ちしております。



6月は講座やフェスタが開催

市内歯科医師によるイベントが開催されます。ご家族そろってお越しください。

歯と口の健康週間フェスタ

フッ素塗布を希望される方は、事前に歯みがきをしてきてください。

とき▼6月2日(出)
午前9時30分~午後1時
ところ▼すこやか集団健診室内
内容▼歯科健康診断、フッ素塗布、むし歯菌検査
費用▼無料
※すこやかフェスタも同時開催



健康講座「歯の健康について」〜義歯・歯周病〜

とき▼6月21日(出)
午後2時~3時
ところ▼すこやか第一会議室
講師▼池田忠浩先生(池田歯科医院)
開催場所▼すこやか内
お問い合わせ▼087-0888

安心して出産、子育てができるまちを目指して

寄付をいただきました



お孫さんの写真とともに

長谷川 統一さん (89)
あい子さん (88) ご夫妻 =大野市本町=

私たち夫婦は、出産の際、大野市内の産婦人科では対処できなかったため、当時の勝山病院の産婦人科でお世話になり、無事に出産することができました。2人目の際にも勝山病院でお世話になり、今ではそれぞれ家庭を持ち、孫も生まれています。

新聞で福井勝山総合病院への寄付について知り、このような状況でいられるのも勝山病院の産婦人科のおかげと、感謝の思いを込めて寄付しました。

関健康長寿課(すこやか内) ☎087-0888



ふるさとチョイスHP



第7次勝山市老人福祉計画・介護保険事業計画策定記念講演会 「いつまでも元気で活躍するために」



高齢化が進む中、いつまでも自分らしく地域で暮らし続けるために、高齢になっても元気で活躍することの大切さを考える講演会を開催します。

当日は、自分の特技や趣味などを楽しみ、地域で活動している方の発表もありです。ぜひご参加ください。

とき▼5月31日(出)
午後1時30分~3時
ところ▼教育会館ホール
内容▼①市長講演
②第7次勝山市老人福祉計画・介護保険事業計画の説明
③シンポジウム「いつまでも元気で活躍するために」

申込・関健康長寿課地域包括支援G(すこやか内)
☎087-09000

健康ポイントラリー

協賛店大募集

健康ポイントラリー事業とは
昨年まで実施の「健康チャレンジ事業」をリニューアルして実施します。体に良いことの実践やウォーキングイベントなど健康に関する事業に参加してスタンプを集めてポイントを貯めます。(詳細については、8月上旬にお知らせします)

ポイントが貯まったら、協賛店利用クーポンとの引き換えを予定しています。

市では、健康ポイントラリー事業にご協力いただける協賛店を募集します。

協賛店のメリット

- 健康づくりに取り組みお店としてイメージアップできます
- 案内チラシなどへ協賛店一覧として掲載します
- 市ホームページでお店や事業所を紹介できます

お問い合わせ

11月~12月末の期間、クーポン提示の方へのサービス提供。

サービス内容例

- 利用時の特別ポイント付与
- 定額以上の買い物での割引
- ドリンクサービス 粗品進呈
- など、独自に決めていただけます。

申込・関健康長寿課(すこやか内)
☎087-0888

* 歯面に付着しているプラーク、歯石、その他の沈着物をスクレーパーなどで機械的に除去