

町の歯の状況 口と身体との関わり



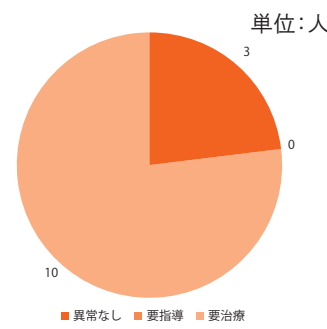
健康的な生活を送るために必要なことと聞いて、皆さんは何を思い浮かべようか。例えばバランスの良い食事や適度な運動などがありますが、口を良い状態に保つことも大切だ。

町の状況をふまえながら口と全身の健康との関わり、健診について紹介します。

28年度歯科健診の状況

■妊産婦の口腔状況

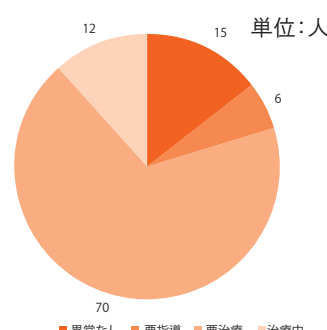
町では妊娠から産後1年以内の人とその配偶者を対象に無料で歯科健診が受けられる「パパママ歯つぴー健診」を実施しています。この健診を受けた妊産婦13人のうち、4分の3の人が「要治療」でした(図1参照)。



(図1)「パパママ歯つぴー健診」を受けた妊産婦の結果

■成人の口腔状況

町では40、50、60、65、70歳の人を対象に無料で歯科健診を受けられる成人歯科健診を実施しています。この健診を受けた103人のうち、7割近くの人が「要治療」でした(図2参照)。口のトラブルは歯が抜ける原因



(図2)「成人歯科健診」を受けた人の結果

になります。歯が抜けると食事が難しくなり、栄養バランスの悪化を招くので、健康を損なう恐れがあります。大人の歯が抜ける主な原因はむし歯よりも歯周病です。予防には正しい歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシの利用が効果的です。併せて定期的な健診を受けることも大切です。

口の健康と身体の健康の関わり

口で起こる大きな問題のひとつに歯周病があります。歯周病は歯の土台の肉が歯周病菌で腫れてしまい、最終的には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。しかし歯周病は口の中だけの問題ではありません。歯周病菌は血液を通して全身にも影響を及ぼします。命に関わる病気につながる場合もあるので、口だけのものと考えず、全身に関わるものとして気をつけましょう。

■低体重児 早産

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなります。妊娠中の人が歯周病になると、低体重児や早産の危険が高くなります。

■狭心症・心筋梗塞・脳血管疾患

歯周病菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出ます。すると血管内に脂肪が沈着して血管が詰まりやすくなってしまいます。

■糖尿病

糖尿病になると、免疫力が低下し、歯周病菌に感染しやすくなることか

むし歯のない3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



小野寺幹太くん

「夜の仕上げ磨きとおやつは時間を決めて食べさせ、牛乳と麦茶を飲んでます」



小野寺桜菜ちゃん

「夜は仕上げ磨きをして、飲み物はお茶にしています」



佐藤妃依那ちゃん

「夜の仕上げ磨きの後はキシリトールをなめています。飲み物は牛乳とお茶にしています」



高橋 遥陽くん

「牛乳が大好きです。夜は仕上げ磨きをしています」



紙風船遊び

0～2歳児の伝承遊び

日々の暮らしの中で、昔から受け継がれてきた伝承遊び。その中から、「紙風船」に着目し、遊び方を紹介します。

▽つぶして遊ぶ

大人が膨らませた紙風船を子どもに手渡し、子どもがつぶす遊びを繰り返します。遊びを繰り返しているうちに、「そっと触らないとつぶれる」という紙風船の特性を知ります。



紙風船に夢中になる子どもたち

▽風で動かす

息やうちわの風で紙風船を動かして遊びます。初めは大人がやって見せてあげましょう。



1月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)

▽子育て支援センター

毎週月・水・金曜日

◎みんなの広場

※1月4日から開放します。

「つくって遊ぼう」 12日(金)

◎のびのびクラブ

「おやつを作ろう」 17日(水)

※材料費300円は当日集金

※参加申込期限 10日(水)

◎給食試食会 23日(火)

※参加申込期限 16日(火)

■問い合わせ先 子育て支援センター (平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談 (事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時…1月11日(木) 13:30~15:30
■場所…一関地区合同庁舎千蔵分庁舎

フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。
■日時…1月15日(月) 13:30~16:00
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査 (事前予約必要)

■日時…1月9日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
※血液検査(HIVなど) 10:30~11:50
■場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
■血液検査の種類
▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査 ※尿検査になります。
■検査料金…無料

歯科健診を受けましょう

町では妊産婦とその配偶者そして成人(対象年齢の人)を対象にして、歯科健診の健診票を配布しています。
■パパママ歯つぴー健診
▽対象者：妊娠から産後1年以内の人とその配偶者
▽交付方法：保健センターで母子手帳交付時にお渡しします。
■成人歯科健診
▽対象者：40、50、60、65、70歳の人
▽交付方法：保健センターから年度の初めごろに郵送します。

健康な毎日には良好な口の環境が大切です。そのためには毎日の歯磨きと定期的な健診が重要です。普段から自分の口について気にかけてみてください。