

## 11月8日は「いい歯」の日

定期的に歯科健診を受けましょう

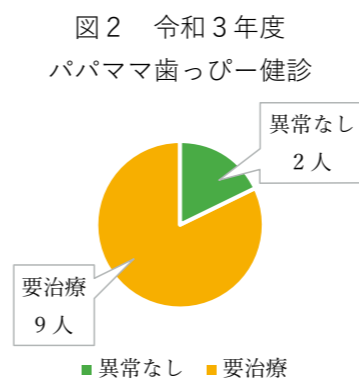
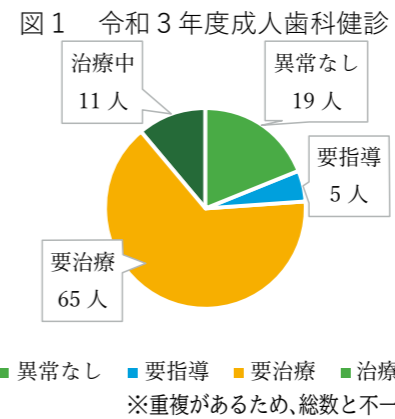
11月8日(火)は、「いい歯」の語呂合わせで「いい歯の日」です。

健康的な生活を送るためには、バランスの良い食事や適度な運動も大切ですが、口腔を良い状態に保つことも重要です。歯の健康を保つために、毎日の口腔ケアに加えて、定期的な健診で虫歯・歯周病の予防、早期発見が大切です。

令和3年度の成人健診では「要治療」が6割超える

令和3年度に町の「成人歯科健診」を受けた98人のうち、「異常なし」は19人、「要指導」は5人、「要治療」は65人、「治療中」は11人でした(図1)。「要治療」は受診者の6割を超えました。

「パパママ歯っぴー健診」を受けた11人のうち、「要治療」は9人でした(図2)。歯のトラブルは抜歯の原因だけでなく、かみ合わせが悪くなることで、偏った食生活になったり、食べる意欲がなくなったりなど、生活の質の低下につながります。健康な毎日には、口腔を良好に保つ必要があります。毎日の歯磨きと定期的な健診が重要です。



## 《口の健康と身体の健康》

口で起こる問題のひとつに歯周病があります。歯周病は歯肉が歯周病菌で腫れ、最終的には歯が抜けてしまう病気です。歯周病は口の中だけの問題ではなく、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ため、気を付けましょう。

妊娠中は虫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。

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ので、歯周病にもなりやすくなります。歯周病菌の毒素が血管に入ると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病が悪化します。

### ■誤嚥性肺炎

食べ物と一緒に歯周病菌などが気管や気管支に入り込むと、誤嚥性肺炎を引き起こします。通常は咳によって食べ物や痰が気管に入らないようになっていますが、高齢になるとこれらの機能が低下するために起こりやすくなります。口を清潔にして予防に努めましょう。

妊娠中は虫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。そうになると、血管内に脂肪が沈着し詰まりやすくなります。

### ■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ので、歯周病にもなりやすくなります。歯周病菌の毒素が血管に入ると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病が悪化します。

食べ物と一緒に歯周病菌などが

が気管や気管支に入り込むと、誤嚥性肺炎を引き起こします。通常は咳によって食べ物や痰が気管に入らないようになっていますが、高齢になるとこれらの機能が低下するために起こりやすくなります。口を清潔にして予防に努めましょう。

## 《歯科健診を受けましょう》

町は、妊産婦とその配偶者のほか対象者に、「パパママ歯っぴー健診」「成人歯科健診」の健診票を配布しています。対象者は無料で歯科健診を受けることができます。

■パパママ歯っぴー健診  
▽対象 妊娠中または産後1年以内の人、その配偶者

▽交付方法 保健センターで母子手帳の交付時に渡します。

■成人歯科健診  
▽対象 令和4年12月31日時点で40、50、60、65、70歳の人

▽健診票 保健センターから6月ごろに郵送しました。

## 子育ての広場

### Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

### 保育所で人気のおやつを紹介

平泉保育所の園児に人気のおやつ「きなこマカロニ」を紹介します。

普段とはちよつと変わったおやつをお子さんと一緒に作るのはいかがでしょう。

### ■きなこマカロニ

- ▽材料(1人分)
  - ・マカロニ(20g)
  - ・きな粉(大さじ2)
  - ・砂糖(大さじ1)
  - ・塩(少々)
- ▽作り方
  - ①器にきな粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ②マカロニは表示時間通りにゆでて、水を切ります。



### 11月の予定

#### ◎みんなの広場

③マカロニが熱いうちに①を入れ、全体によく絡ませたら出来上がりです。

#### ◎みんなの広場

貼ったりはがしたり、指先を使ってシール遊びをしましょう。

新型コロナウイルスの感染状況によって内容を変更したり、中止したりすることがあります。

▽日時：11月10日(木) 午前10時～11時

▽場所：平泉保育所  
▽持ち物：各自必要なもの  
▽対象：1歳～在宅児

▽申込期限：11月9日(水)  
▽定員：5組

◎給食試食会：中止

#### ◎園開放

▽子育て支援センター  
平日午前9時～午後4時  
長島保育所(※園庭のみ)  
毎週水曜日  
午前9時30分～11時

#### ■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...①11月10日(木) 13:30～15:30  
②12月1日(木) 13:30～15:30  
■場所...①一関地区合同庁舎千厩分庁舎 ②一関保健所

### フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。  
■日時...11月7日(月)、21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...11月9日(水)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00～10:00  
※血液検査(HIVなど) 10:00～11:30  
■場所...一関保健所  
■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)  
■検査料金...無料