

## 歯周病を防ぎ、健康な体へ

### 6月4～10日は「歯と口の健康週間」

6月4日は、語呂合わせで「むし歯予防の日」といわれています。厚生労働省や文部科学省、日本歯科医師会などは6月4～10日を「歯と口の健康週間」とし、啓発活動を実施しています。歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上でとても大切です。歯を失うことは生活の質に大きな影響を与えます。歯周病は口の病気にとどまらず、体全体の健康にも大きく関係しているため、歯周病の予防は健康づくりの重要な鍵です。

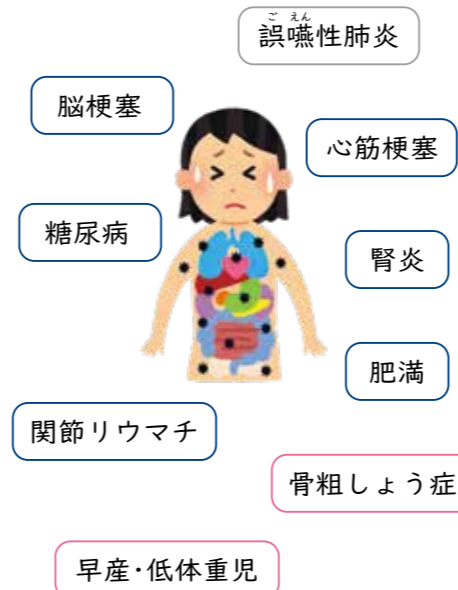
#### 受診の6割「治療が必要」

##### 昨年の町成人歯科健診

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。日本人の40歳以上の約8割が歯周病といわれています。町内では昨年度、町成人歯科健診の受

診者の6割が「歯周治療の必要がある」と診断されました。歯周病菌は歯周ポケットから血液中に入り込みます。血液を通して全身へ運ばれ、体の各所で炎症を引き起こすとされています。図参照。

図 歯周病が原因で引き起こされる病気や症状



#### 症状をチェックしましょう

- 次の10項目に当てはまるか、確認してみましょう。
- 口臭を指摘された、自分で気になる
  - 朝起きたら口の中がねばねばする
  - 歯磨き後に毛先に血が付いたり、すいすい水に血が混じることがある
  - 歯ぐきが赤く腫れてきた
  - 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
  - 歯ぐきを押すと血や膿が出る
  - 歯と歯の間に物が詰まりやすい
  - 歯が浮いたような気がする
  - 歯並びが変わった気がする
  - 歯が揺れている気がする
- チェックがない場合**  
無症状で歯周病が進行することもありません。1年に1回は歯科健診を受けましょう。
- チェックが1～3個**  
歯周病の可能性がありません。軽度のうちに歯科医院を受診しましょう。
- チェックが4個以上**  
歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

#### 予防、改善方法は

- 細菌の活動を防ぐ**
    - ▽しっかりと歯を磨きましょう(特に寝る前)
    - ▽よくかんで食べ、唾液の分泌を促しましょう
    - ▽間食の回数を減らしましょう
    - ▽寝る前の飲食は避けましょう
  - ▽禁煙しましょう
  - 細菌に負けない体を作る**
    - ▽十分な睡眠を取りましょう
    - ▽適度な運動をしましょう
    - ▽ストレスを発散しましょう
  - 歯の異常を早期に発見し、悪化を防ぐ**
    - ▽かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。
- 町の歯科健診事業**  
■**パパママ歯っぴー健診**  
妊娠届け出時に合わせ、父親・母親に各1枚、歯科健診票を交付しています。
- 成人歯科健診**  
40、50、60、65、70歳の節目の年齢の人に、歯科健診票を交付しています。対象者には、6月中の郵送を予定しています。

## 本紙が全国で「入選」

### 広報コンクール 一枚写真部

令和5年全国広報コンクール(日本広報協会主催)の広報写真(一枚写真部)で、広報ひらいずみ令和4年6月号に掲載した写真が「入選」しました。全国コンクールでの当町の入賞は、平成30年に広報紙(町村の部)で佳作となつて以来2回目、入選は初めてです。

入選した写真は、令和4年5月3日の春の藤原まつり「源義経公東下り行列」の場面です。当時は新型コロナウイルス感染症の影響で県内でもイベントの中止が相次いでいた中、マスク着用の呼びかけなど、感染予防対策を講じて開催した行事の様子を広く発信しようと撮影し、掲載しました。

この写真は、令和4年度県市町村広報コンクール(県など主催)の広報写真(一枚写真部門)応募数80点で1位となり、全国コンクールに推薦されたものです。

今後も皆さんに愛される広報紙の作成に努めます。取材へのご協力をお願いします。



令和5年全国広報コンクール「広報写真(一枚写真部)」で入選した写真。本紙令和4年6月号2～3頁。

## 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。



#### 梅雨の時期も楽しく

梅雨を迎え、はじめとした日が続く6月は室内遊びの機会が多くなります。そんな日には身近な素材を使って楽しく遊びましょう。

#### 「かえるのカスタネット」

紙皿を半分に折り、折った箇所を目を付けます。内側にペットボトルのキャップを2つ付ければ完成です。歌に合わせて音を鳴らして楽しんでみてください。持ち手を付けてあげると小さなお子さんでも簡単に遊べます。



#### 「新聞紙遊び」

新聞紙1枚で破く、丸める、投げるといった全身を使った動きができます。室内でものびのびと身体を動かして遊ぶ心地良さを味わえます。

#### 6月の予定

◎みんなの広場「新聞で遊ぼう」

▽日時：6月15日(木)

午前10時～11時

▽場所：平泉保育所

▽持ち物

水筒(お茶か水)、各自必要なもの

▽対象：1歳～在宅児

▽定員：5組

▽申込期限：6月14日(水)

◎給食試食会

▽日時：6月15日(木)

午前11時30分～午後1時

▽定員：2組

▽申込期限：6月8日(木)

◎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)

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。1週間前までに予約が必要です。

■日時...①6月1日(木) 13:30～15:30

②7月6日(木) 13:30～15:30

■場所...①一関保健所 ②一関地区合同庁舎千厩分庁舎

### 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...6月5日(月)、19日(月) 13:30～15:30

■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...6月14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