



### 歯周病から身を守るために

歯周病が進行すると、全身に多くの悪影響を及ぼすことが近年分かってきました。歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることです。毎日の丁寧な歯磨きや定期的な歯石除去が有効です。半年に一度は歯科医院を受診し、口腔内のケアをしましょう。

こんにちはは保健師です

**歯周病が進行すると大切な歯を失うことに**

歯周病とは、歯と歯肉の境目(歯周ポケット)に残された歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をひき起こす炎症性疾患です。

歯周病が進行すると歯周ポケットが深くなり、歯を支える歯槽骨が溶けて歯が動くようになり、最後は歯を失うことになってしまいます。

**歯周病の原因「歯垢」を取り除きましょう**

口の中には常に細菌がいて、歯磨きが充分でなかったり、砂糖を取りすぎたりすると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面に付着します。この表面に付いたものを歯垢と言います。粘着性が強くくうがいをした程度では落ちません。日頃から丁寧な歯磨きを心がけ、歯の表面に付いた歯垢をしっかりと

かり落としましょう。

歯の表面に付いた歯垢は、次第に歯石に変化します。この歯石は歯磨きだけでは取り除くことができず、歯科医院で取り除くことが必要になります。

「症状がなくても、半年に一度は歯科医院で口腔内をみてもらい、歯石を取り除いてもらいましょう。」と言われていたのは、歯周病の発症や進行を防ぐためでもあります。

**糖尿病、心臓・脳血管疾患も歯周病と深い関係が**

歯周病が進行すると、全身に多くの悪影響が及ぶことが最近の研究で明らかになってきています。

まずは丁寧な歯磨きを



#### 町の歯周病対策

##### 【歯周病検診】

- とき 6月1日～令和2年2月29日
  - ところ 遠賀中間歯科医師会 指定医療機関
  - 対象者 令和元年度に40歳・50歳・60歳・70歳になる人
  - 内容 問診、歯科健康診査、歯周組織検査、歯科保健指導
  - 費用 600円
- ※対象者には案内を送っています。

特に最近言われているのが、糖尿病と歯周病の関係です。

歯周病菌は腫れた歯肉から簡単に血管内に侵入し、血液によって体の隅々まで運ばれます。血管内に入った歯周病菌の死骸の持つ内毒素が血糖値に悪影響を及ぼすと考えられています。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べ、歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多という報告があります。

また、心臓疾患や脳血管疾患を引き起こすと言われている「動脈硬化」は、歯周病菌などの細菌感染も関係していることが分かっています。

歯周病菌などの細菌感染は、動脈硬化を誘導する物質を発生さ

せ、血管内にプラーク(かゆ状の脂肪性沈着物)ができることで、血管内の通り道が細くなってしまいます。そのプラークがはがれ、血管内で詰まることで、心臓疾患や脳血管疾患が引き起こされてしまいます。

**毎日の丁寧な歯磨きと生活習慣の改善がカギ!**

毎日の丁寧な歯磨きとともに、食生活を含めた生活習慣を見直すことが、歯周病の予防や全身の生活習慣病の予防につながります。半年に一度は歯科医院を受診したり、町の歯周病検診を利用したりするなど口腔内のケアを受けるようにしましょう。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

### 緑化推進にご協力を 緑の月間街頭募金



4月19日、水巻町緑づくり推進協議会は美浦町長や吉岡副町長とともにマックスバリュ水巻店やJR水巻駅で緑の月間街頭募金を行いました。

この日の街頭募金とその他の日程で実施した募金を合わせ、総額24万8,030円を町を通じて「福岡県水源の森基金」に寄付しました。

●水巻町緑づくり推進協議会

### 清掃活動できれいなまちに 地域のためにクリーンアップ



4月26日、福岡水巻看護助産学校の生徒・職員で遠賀川河川敷の清掃活動を行いました。

きれいなまちのため、ゴミ袋を手に入土手の斜面などの空き缶・吸い殻などのゴミを拾い集め、集めたゴミは学校に持ち帰りました。秋にコスモスが咲くのが、楽しみです。

●福岡水巻看護助産学校

**ソフトバレーボールを一緒にやりませんか**

やわらかいゴムボールを使って4人制のゲームをしています。ただ今、平均年齢65歳で活動していて、女性会員を募集しています。連絡をお待ちしています。

- とき 第1・2・4木曜日 午前9時～11時
- ところ 体育センター
- 対象 女性
- 費用 月額200円

●問い合わせ おおとめ会(江藤) ☎(090) 1166局5935番

# みんなの 掲示板



水巻町ソフトボール選手権大会(敬称略)  
●5月12日●総合運動公園●参加者25人

①吉田二②高尾

### 飲酒運転は絶対ダメ! 春の交通安全啓発キャンペーン



交通事故は後を絶たず、5月8日には滋賀県大津市で歩道にいた園児たちが車にはねられ、2人が命を奪われました。交通事故を減らしたいという願いを込めて、協議会では交通安全の啓発などを行っています。5月15日にマックスバリュ水巻店でも、店を訪れる人に交通安全を呼び掛けました。

●水巻町交通安全推進協議会

**交流を楽しみませんか  
折り紙ボランティア水巻**

毎月図書館でイベントを行い、また定期的に老人ホームや小学校で折り紙教室を行っています。

一緒に活動し、折り紙を通じて、幅広い交流を図りませんか。

- とき 第1・2・3火曜日 午前10時～午後4時30分
- ところ いきいきほーる2階ポランテア室
- 費用 月額1200円

※入会金1000円が必要です。

●申し込み・問い合わせ 詳しくは折り紙ボランティア水巻(近藤) ☎(080) 52110局3959番