

## 「口は健康の窓」

城里町歯科医師会

毎日歯を磨かない人はいないと思いますが、成人の約8割が歯周病にかかっているとの報告があります。最近では口や歯の健康が、脳卒中や心臓病、糖尿病などの発症と悪化に深く関わっていることが分かってきています。

自分の歯がたくさん残っていると、全身疾患のリスクが低く、長生きになるというデータが、様々な国の研究者から報告されています。口の中の細菌や歯周病が、生活習慣病に非常に深く関わっていることから、歯周病をうまくコントロールすることが、生活習慣病の予防や改善にもつながります。

### ◇ 口の病気 全身に影響

歯周病と糖尿病には双方向の関係があり、歯周病の存在が糖尿病を悪化させることが分かってきています。歯周病に長期間かかっていると歯肉と歯の隙間から炎症物質や歯周病菌が血管を介し全身に飛び火して、歯周病が全身の軽微な持続的炎症の一因となります。重度の歯周病を持つ人は血糖値の上昇が著しく、歯周病の炎症がインスリン

抵抗性を上昇させるといった結果が報告されています。

最近では、抜歯や歯石除去などの口腔ケアを徹底することで血糖値も改善し、心臓病や他の病気も一部防ぐことができるという認識が広がってきています。

### ◇ 歯を失うと死亡率上がる

歯を失う原因としては、虫歯や歯周病があります。失った歯の数が多いほど脳卒中の発症の危険性が高く、肺炎では、失った歯の数がゼロ～9本の人達と比べて、10～19本では2.46倍、20～28本では2.37倍、死亡の危険性が高まるとの結果が出ました。

また、歯を失った数が多い人ほど大腿骨頸部を骨折しやすいことも分かりました。歯を失う事で長期的な低栄養状態を引き起こし、身体のバランスを崩しやすくなり、骨折に繋がると考えられます。

### ◇ 健康長寿はお口から

歯周病対策の基本は①感染を除去する②炎症を抑える③形態を改善することです。全身と歯周病の関係は、世界中の多くの文献でとりあげられています。お口の健康だけでなく全身の健康を維持するために口腔ケアはとても大切です。

## 七会公民館一日講座受講生募集

### ◇ お雛様陶芸教室

**日時** 12月6日(日) 午後1時30分から  
**場所** 七会公民館  
**対象者** 町内在住または通勤通学されている方  
**定員** 先着16名(定員になり次第締め切り)  
**講師** 清水陶芸 清水 俊子 先生  
**参加費** 3,000円(材料代等) ※当日徴収  
**申込期間** 11月6日(金)～22日(日)

### ◇ 二八そば打ち教室

**日時** 12月12日(土) 午前9時30分から  
**場所** 野外活動センター やまびこの郷  
**対象者** 町内在住または通勤通学されている方  
**定員** 先着12名(定員になり次第締め切り)  
**講師** 全日本素人そば打ち名人  
 河原井 雄一 先生  
**参加費** 1,730円(材料代等) ※当日徴収  
**申込期間** 11月6日(金)～20日(金)

※直接来館または電話にてお申し込みください。

### 申込先・問合せ

七会公民館 ☎0296-88-3210(月曜休館)

## 追加健診(特定健診・胃がん検診等)のご案内

11月24日(火)～26日(木)

上記の3日間、追加健診を実施します。新たに健診を希望する方や、健診を希望しているのに通知が届かない方は、下記までお問い合わせください。

今年度、最後の健診になりますので、この機会に必ず受けましょう。

**問合せ** 常北保健福祉センター  
 ☎029-240-6550



## 岩船地区公民館一日講座受講生募集

### ◇ 段ボールコンポスト出前教室 (参加費無料)

**日時** 12月6日(日) 午前10時～11時30分  
**場所** 岩船地区公民館  
**対象者** 町内在住または通勤通学されている方  
**定員** 先着20名程度  
**持参品** 筆記用具  
**申込方法** 直接来館または電話で申し込み  
**申込期間** 11月18日(水)～29日(日)  
**申込先・問合せ**

岩船地区公民館 ☎029-289-4535  
 (受付時間：水・金・日、午前9時～午後5時)