

歯周病を予防しましょう

松本市健康づくりだよりV.161

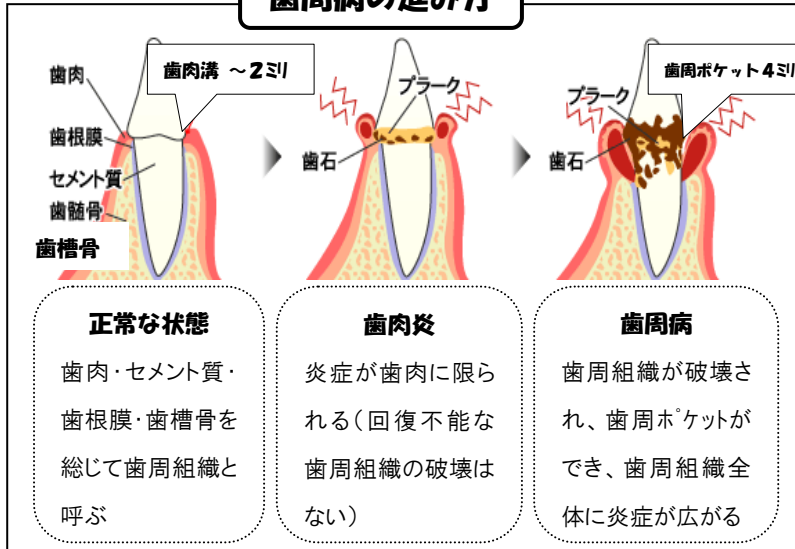
平成24年10・11月号

松本市 健康福祉部 健康づくり課

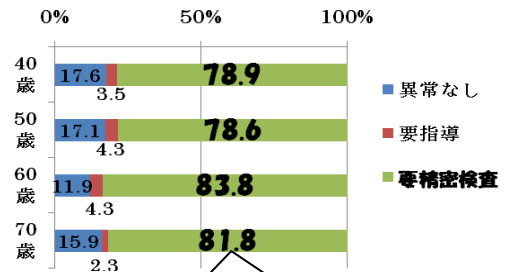
国民の8割が歯周病といわれるほど、身近な病気

歯と歯肉の間から入った細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらに歯肉の中にある、歯槽骨（あごの骨）を溶かしてしまい、やがて歯が抜けてしまいます。

歯周病の進み方



松本市歯周疾患検診結果より(平成23年度)



8割が歯周病の検査が必要

松本市で実施している検診結果でも、**8割**の人が歯周病の治療や精密検査が必要な状況です。

また、長野県の小学6年生の**約20%**の児童が歯肉炎(要指導・要治療)と診断されています。

「歯周病＝おとなだけの病気」ではありません。

原因は？

歯周病菌

歯垢中に存在し、歯肉に炎症を起こす直接因子

歯周病発症の危険が最大

こんな生活習慣から

喫煙・ストレス・丸飲み
不規則な生活リズム

からだの状態

抵抗力が落ちる
糖尿病など全身疾患

歯周病の直接の原因は、歯周病菌ですが、悪い生活習慣を続けると、歯垢(プラーク)がたまりやすくなります。さらに健康状態が悪く、抵抗力(免疫力)がおちてくると歯周病菌の活動が活発になります。

痛みをあまり感じることなく症状がどんどん進んでしまうのが、歯周病の怖いところなので、体調管理も大切です。

家族みんなで予防しよう！

◇自分の口の中の状態を知ろう

定期的に歯科検診を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

◇歯周病菌を減らそう

食後や寝る前は歯みがきを。

◇からだの状態を良くしよう

食事と睡眠をしっかり摂ろう。

◇生活習慣の改善を心がけよう

間食を減らし、よく噛んで食べよう。

たばこを減らす・吸わない・禁煙

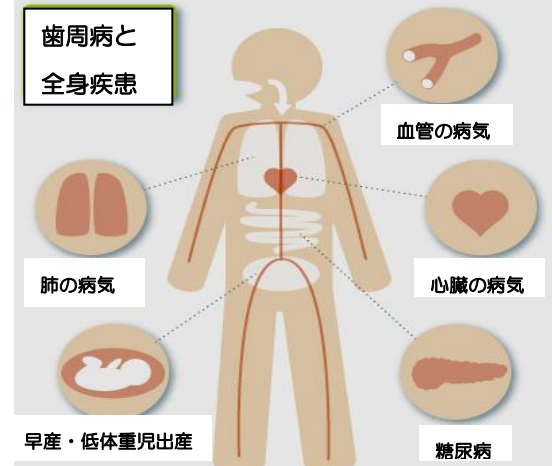
ストレスを溜めないよう上手に解消を。

40・50・60・70歳の方は
歯周疾患検診を！

(誕生日に市から通知が届きます)



歯周病と全身疾患



最近では、歯周病が全身の病気にかかわっていること分かってきています。

学んで納得！糖尿病予防教室

糖尿病の予防に役立つ情報がたくさん！！

- ◇対象 二回とも参加できる方
- ◇日時 1回目 平成24年11月14日（水）
9：00～12：00 講義と運動
2回目 平成24年11月29日（木）
9：00～12：30 講義と調理実習
- ◇場所 南部保健センター
- ◇定員 30名 ◇参加費 無料
- ◇申し込み方法 11月5日（月）から南部保健センターで受付開始 電話27-3455

自殺予防対策講演会

こころの健康や自殺予防等について、より多くの市民が関心を持てるように講演会を開催します。

- ◇日時 平成24年11月23日（金）
13：30～16：00
- ◇場所 浅間温泉文化センター ◇参加費無料
- ◇講演 「患者から見たうつ病の理解・克服法」
～病気が教えてくれた素敵な人生の過ごし方～
ピア・カウンセラー 赤穂 依鈴子
- *ピア・カウンセラーとは、同じような体験を持ち共感できる相談援助者。

インフルエンザ予防接種

高齢者の方のインフルエンザ予防接種に補助を行います。

期日は10月15日～12月末までです。該当の方には、ピンク色の封筒で10月半ばに個人通知します。同封の「接種券（白色）」と「予診票（青色）」の2つがないと接種できません。



| 対象者区分 | | 市の助成 | 自己負担額 |
|--|----------------------|------|------------------------|
| 0歳～64歳まで | 60～64歳のハイリスク者を除く（※1） | なし | 費用は、医療機関に直接お問い合わせください。 |
| 高齢者インフルエンザ予防接種対象者（65歳以上、及び60～64歳のハイリスク者に該当する方※1） | 一般の方 | あり | 1,000円（1回のみ） |
| | 生活保護世帯の方 | あり | 無料 |

※1 ハイリスク者・・・60～64歳で、身体障害者手帳1級の心臓・腎臓・呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方。

ポリオ予防接種

9月1日から、ポリオの予防接種が生ワクチン（2回）から、不活化ワクチン（4回・注射）に変更になりました。H23年7月生まれ以降のお子さんには、今年度末までに、順次ご案内が郵送されますが、H23年6月以前生まれで、ポリオ予防接種が完了していないおさんは、健康づくり課（Tel34-3217）までお問い合わせください。

詳細は、松本市公式ホームページ「くるくるねっと」又は、広報「まつもと」9月1日号をご覧ください。

歯科相談

歯みがきの相談・むし歯や歯周病予防・高齢者の口腔ケアなどの歯科健康相談を各保健センターで行っています。是非、お気軽にお越しください。予約不要、無料。各センター午前中（8：30～11：30）



南部保健センター
第2木・第4月曜日

北部保健センター
第2・4火曜日

中央保健センター
第2金曜日

西部保健センター
第1・3金曜日

【お問い合わせ】

北部保健センター Tel38-7677

健康づくり課

中央保健センター Tel39-1119

Tel34-3217

南部保健センター Tel27-3455

西部保健センター Tel92-8001



がん検診に行こう！！ ～信州まつもと がん検診受診率アップキャンペーン～

市民の2人に1人が「がん」になる時代
あなたの命を守るのは、早期発見・早期治療です。

健康寿命延伸都市・松本