

もぐもぐ

vol.10

もぐもぐだより 第10号

2004年11月8日 発行

高松市歯科医師会

歯医者さんからのかわらばん

だより

知って びっくり!!

歯周病



高松市立東植田保育所

くぼけいな ちゃんの作品

コワ〜い 歯周病

No.4

きちんと把握しておきましょう



生活習慣と歯周病の関わり

あなたは歯周病になりやすいかも？



喫煙

タバコを吸うと血行が悪くなり、細菌への抵抗力も弱まります。これは歯周病に限らず全身への影響も大きいのです。

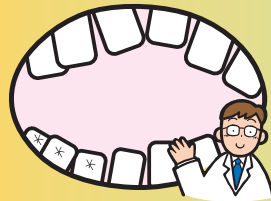


ストレス

現代人の体に一番悪いとされているストレスは、体の代謝異常や免疫低下など様々な影響をあたえます。

局所的なもの

歯並びが悪い



歯磨きがしにくいので、細菌が繁殖しやすく、また食べ物も挟まりやすくなります。

噛み合わせが悪い



偏った噛み方になってしまい、歯の周りの組織に負担がかかり炎症が起こりやすくなります。

歯ぎしり



無意識のうちに過剰な力がかかり、歯を支えている組織にダメージをあたえます。

全身的なもの

糖尿病



糖尿病

細菌の感染に対して、抵抗力が弱くなり、歯周病が進みやすく、治りにくくなります。

肥満



糖分の取り過ぎや偏食、そして運動不足などの影響で、虫歯や歯周病が進みやすくなることが知られています。

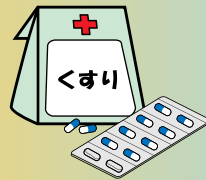
骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)



骨密度の低下と歯周病の進行には、関連があることが分かってきました。

習慣的なもの

薬の長期服用



副作用で、唾液の分泌が少なくなり細菌を洗い流しにくくなります。

口で息をする (口呼吸)



お口の中が乾燥すると粘膜が弱くなり、細菌が活発に活動するため、歯周病が進行します。

歯の磨き方が悪い



磨いたつもりでも磨き残しがあるかも。正しい磨き方を身に付けましょう。

歯周病は全身の健康や生活習慣に大きく関係しています。かかりつけのお医者さんや薬剤師さんともよく相談して、一緒に取り組んでいくことが大切です。



定期的にかかりつけの歯医者さんで健診をしてもらいましょう。

歯周病の直接的な原因は、あくまでも細菌によるものです。

成人歯科健診のお知らせ

高松市歯科医師会では、高松市より委託を受けて、高松市民の皆様を対象とした**成人歯科健診**を実施しています。健診の詳細については下記の通りです。対象となられる皆様はこの機会にお口の健康診断をしてもらいましょう。



対象となられる方々

高松市から「成人歯科健診受診券」を送付された方々。尚、送付の対象となる方々は①国民健康保険加入者及びその家族、②社会保険加入者家族（加入者本人は含まれません）のうち、昨年度 **40才** **50才** **60才** **70才** に達した方々です。（高松市より「成人歯科健診受診券」が送付されています。）

実施期間

9月1日～12月28日までの4ヶ月間です。

実施場所

かかりつけの歯科医院
（高松市歯科医師会所属の歯科医院であればどこでも受診できます。）

費用

健診に関する費用は**全て無料**です。

準備するもの

高松市より送付された「成人歯科健診受診券」の他、健康保険証をお持ちください。

●ご不明な点等ございましたら、かかりつけの歯科医院または高松市歯科医師会までご連絡ください。

歯は健康の入り口と言われるように、歯周病は全身の健康や生活習慣に大きく関係すると言われていています。生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみや、コミュニケーションを豊かにするためにも歯を大切にしたいものです。このため、本市では、高松市歯科医師会の御協力をいただきながら、成人歯科健診の実施など歯科保健の充実に努めています。この「もぐもぐだより」の活用や成人歯科健診の受診により、市民の皆様が健康で長生きされますようお願いしております。

高松市長 増田 昌三

(社)高松市歯科医師会からの



高松市歯科医師会では、市民の皆様が、より快適なQOL(クオリティ オブ ライフ=質の高い生活)を実現できるように健康の管理人としてお役に立ちたいと考えております。

お口の健康に関するご意見、ご感想、ご希望がございましたらお気軽にお聞かせください。

会長 坂井田 康彦

連絡先



(社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

ホームページにも掲載中 <http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1120