

あなたのお口は健康ですか？

六月四日～十日は歯の衛生週間です。そこで今回は、ほとんどの大人がかかっているといわれる歯周病についてお伝えします。

歯周病は適切なケアによって、誰でも防ぐことができる細菌感染症です。この機会に、ブラッシング（歯磨き）や生活習慣などを見直してみませんか。

思い当たる場合は歯周病の心配が…

- 歯を磨くときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血することがある
- 歯ぐきからうみがでることがある
- 歯ぐきが赤く腫れたり痛むことがある
- 歯がグラグラと動く感じがする
- 歯と歯の間によく食べ物が挟まる
- 口臭があり口が臭いといわれたことがある
- 朝起きたときに口が粘ついたり



妙な味がする

● 冷たい水を飲むと虫歯もないのに歯や歯ぐきがしみて痛い

● 歯ぐきがむずがゆい感じがする鏡でみると前よりも歯が長くなったように感じる

歯周病とはどんな病気？

● ほとんどの人がかかっている

三十五～四十四歳の人ではおよそ八十五割、四十五～五十四歳では九十割の人が歯周病にかかっています。つまり、ほとんどの大人が程度の差はあっても歯周病にかかっているといっても過言ではありません。（厚生労働省歯科疾患実態調査一九九九年より）

歯周病は歯を失う大きな原因のひとつです

歯を失う原因の第一位は虫歯ですが、歯周病も虫歯の次に歯を失う大きな原因になっています。特に四十歳あたりからは、歯周病の比率が高くなっています。

歯周病は歯を支える周りの組織に起こる病気です

歯の周りには歯を支えるいろいろな組織（歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨）があります。歯周病は、これらの組織が細菌に感染して起こります。

歯周病の予防と治療

ブラッシング（歯磨き）で口腔内を清潔に保つことが一番

歯周病や虫歯の原因はプラークです。このプラークは、丁寧なブラッシングによって大部分を取り除くことができます。

歯周病を悪化させない生活習慣の改善

● 糖分（砂糖）をとりすぎない
大人だけでなく子どもにも歯周病が多く見られます。子どもは、砂糖が多く含まれているお菓子や清涼飲料水などをとりすぎる傾向があります。

軟らかいものばかり食べない

軟らかい食べ物はカスが歯につき、プラークが形成されやすくなります。

● 両側の歯でかむ
片側の歯ばかりでかんでいると、かんでいる側の歯は汚れが自然に落ちますが、かんでいないほうの歯はプラークがたまりやすくなります。

タバコを吸わない

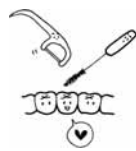
タバコを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病にかかりやすくなっています。

つまようじの使い方にも注意する

つまようじは歯ぐきを傷つけたり、かえってカスを押し込んでしまうことがあります。

口で呼吸しない

口で呼吸すると口の中が乾燥しやすくなり、細菌に感染し炎症を起こしやすくなります。



ブレイクタイム

～肥満・糖尿病と歯周病の関係～

国内外の疫学調査から、糖尿病（高血糖）や肥満のある人には歯周病が多く、しかも重症になりやすいことがわかっています。一方、自食生活がしっかりとでき、ゆっくつすることが肥満の予防につながることが明らかになっています。また、近年糖尿病患者に対して、歯周病の治療・管理を行なうことにより、血糖コントロールが改善したとの報告もあり、糖尿病と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目されています。なによりも、肥満や高血糖、高脂血症、高血圧などすべてに深く関係しているのが食生活であり、適切な食事を取るためには歯の健康は基本は、バランスのとれた適切な食生活であり、それを支える土台となるのが「歯の健康」なのです。

適切な食生活

歯の健康
（土台）

苫小牧夜間休日急病センター（内科・小児科のみ）

| 曜日 | 受付時間 | （住所） 苫小牧市旭町2-5-4 （電話番号） 0144-35-0001 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。 |
|-----------------|--------------|--|
| 月曜日～金曜日 | 19:00～翌朝7:00 | |
| 土曜日 | 14:00～翌朝7:00 | |
| 日曜日 | 9:00～翌朝7:00 | |
| 年末年始(12/31～1/3) | 9:00～翌朝7:00 | |

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。



ほけんの 掲示板

7月

子育て講座 「ベビーマッサージ」

とき 3日(火)10:15～11:15
ところ 子育て支援センター
対象 3カ月～8カ月までの乳児。
申し込み 6/25(月)までに子育て支援センターへご連絡ください。定員は15人です。
 (☎27-2321内線237)
持ち物 バスタオル、タオル(オイルを使うのでふき取るために使用)

乳幼児相談

とき 5日(木)10:00～11:00
ところ 子育て支援センター
対象 H18.4.6～H19.5.5生まれのお子さんと保護者。
持ち物 母子手帳、バスタオル

両親教室

とき 9日(月)18:30～20:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 妊婦さんとパートナー。
持ち物 母子手帳、筆記用具
申し込み 4日(木)までに保健福祉課健康推進グループ(保健師)へご連絡ください。



三種混合予防接種

とき 17日(火)～20日(金) ※19日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。受付時間は9:00～11:30、14:00～16:00です。
対象 ①1期初回－初めての 경우에는、生後3カ月～12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までにできるだけ終了してください。
 ②1期追加－1期初回接種(3回)終了後、12カ月～18カ月までに接種してください。
 ※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 23日(月)～27日(金)※26日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。受付時間は9:00～11:30、14:00～16:00です。
対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん。
 ②平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

子育て講座 「デザート作り」

とき 31日(火)10:00から
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 1歳6カ月～就学前のお子さんと保護者。
申し込み 23日(月)までに子育て支援センターへご連絡ください。定員は10組です。
 (☎27-2321内線237)
持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナなど

二種混合予防接種

とき 30日(月)～31日(火)
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。受付時間は9:00～11:30、14:00～16:00です。
対象 小学校6年生。二種とはジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです。
持ち物 母子手帳、印鑑

7月の日曜・祝日当番医

| 日程 | 区分 | 病院名 | 住所(苫小牧市) | 電話番号 | |
|-----|-----|---------------|------------|---------------|--|
| 1日 | 内科系 | 勤医協苫小牧病院 | 見山町1-8-23 | (0144)72-3151 | (診察時間)9:00～17:00 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。 (お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。 ホームページアドレス http://www.qq.pref.hokkaido.jp 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699 |
| (日) | 外科系 | 神島整形外科 | 光洋町2-6-11 | (0144)72-1321 | |
| 8日 | 内科系 | 光洋クリニック | 光洋町1-16-16 | (0144)71-2700 | |
| (日) | 外科系 | 同樹会苫小牧病院 | 新中野町3-9-10 | (0144)36-1221 | |
| 15日 | 内科系 | 方安庵青雲町クリニック | 青雲町2-12-16 | (0144)61-5555 | |
| (日) | 外科系 | 苫小牧日翔病院 | 矢代町2-9-13 | (0144)72-7000 | |
| 16日 | 内科系 | 三好内科胃腸科クリニック | 豊川町3-6-1 | (0144)75-7711 | |
| (月) | 外科系 | 山下医院 | 大成町1-7-3 | (0144)72-8828 | |
| 22日 | 内科系 | 苫小牧消化器科外科 | 沼ノ端165 | (0144)51-6655 | |
| (日) | 外科系 | メモリアル整形外科 | 花園町4-2-5 | (0144)74-2111 | |
| 29日 | 内科系 | とまこまいこどもクリニック | 住吉町1-2-8 | (0144)33-1050 | |
| (日) | 外科系 | とまこまい脳神経外科 | 光洋町1-12-20 | (0144)75-5111 | |