



11月7・8日は、「いいな、いい歯の日」!

歯周病とは・・・

歯周病は歯と歯ぐきの境目に汚れ（歯垢）がたまり、その中にひそんでいる細菌（歯周病菌）によって炎症が起こり、出血や腫れが起こる病気です。歯周病は、歯を失う原因の第1位であり、30歳以上の成人の約80%が、歯周病にかかっているといわれています。

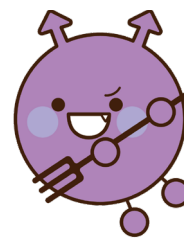
歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする
- ☐ 歯磨きの時に出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
- ☐ 歯がグラグラする



次のような方には、歯周病が起こりやすいことが知られています。

- 中年期以降の方
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている方
- 歯磨きのしかたが悪い方



上記のような症状があったら歯周病の可能性があります。右上記に当てはまる方は歯周病のリスクが高いです。一度、歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。 出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）

11月14日は、「世界糖尿病デー」!

糖尿病とは・・・

糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。初期は痛みなどの自覚症状が乏しく、病気が進行すると深刻な合併症を引き起こします。糖尿病の合併症には、腎症、網膜症、神経障害、動脈硬化などがあります。

糖尿病と歯周病は密接に関係する病気です!

糖尿病で高血糖状態が続くと、免疫力が低下し、細菌やウイルスが感染・増殖しやすく、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化します。また、歯周病の菌から出る毒素が血液を介して全身に広がり、それがインスリンの働きを妨げ、糖尿病が発症・進行しやすくなります。糖尿病と歯周病は悪影響を及ぼし合う一方で、歯周病の治療をすると血糖値も改善することが分かっています。また、食事や運動など生活習慣を改善し、血糖値が安定することで歯周病症状の改善も期待できます。

この機会と一緒に学んでみませんか?

■ けいせんけんこうセミナーでは糖尿病や歯周病についての講話を行っています

【対象】 20歳以上の町民 【場所】 総合福祉センター「ひまわりの里」

【予約】 開催日の2日前まで 【参加費】 無料

	日 時	内 容	講 師
第7回	11月27日(水) 10時～11時45分	《講話》糖尿病の病態と予防 糖尿病予防のための食生活	町の保健師と 管理栄養士