

◆◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は6月10日時点のものです。◆◆

知っておこう！ 歯周病について

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎25-5686)

歯周病とは

歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨などの歯の周りの組織にみられる炎症性の病気で、強い痛みがなく、ゆっくりと進行します。気づいたときには手遅れになることがあります。治療せずに放置すると、歯を支えている組織が破壊され、歯がグラグラし始め噛みにくくなり、最後には歯が抜けてしまいます。



原因について

歯と歯ぐきの境目に歯垢(プラーク)や歯石がたまると、その中の細菌により歯ぐきが炎症を引き起こします。この状態を歯肉炎といい、歯周病の始まりとなります。歯周病の原因は口の中にある歯周病菌ですが、ストレスや糖尿病、喫煙などもさらに悪化させる原因なので、歯周病は生活習慣病の1つとされています。

影響について

歯周病と関係のある病気・異変

誤嚥性肺炎
感染性心内膜炎



脳卒中・脳梗塞

歯周病は全身の病気と関係しています。歯周病菌や歯周病が原因で形成された有害物質が血液中に流れ込み、全身の各所で重大な病気を引き起こす要因となります。また反対に、歯周病は病気を悪化させる可能性もあります。

その他に

・歯周病
・糖尿病、生活習慣病
・メタボリックシンドローム
・高血圧
・肥満

早産・低体重児出産

うめつ歯科医院の梅津英裕先生にお話を伺いました！

歯周病は身近な病気なのでしょうか？

15歳以上の7割以上の方が歯周病にかかっているという報告があります。また、12歳児(中学校1年生)の歯科健診で、秋葉区は歯周病の前段階である歯肉炎の発症率が20.7%と市内で最も高いという結果が出ています。歯周病は、年代に関わらず、身近な病気であると言えます。



歯周病予防に大切なことはなんですか？

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることですが、**歯垢の8割は歯と歯の間(歯間)に付着します。**つまり、歯間の汚れをしっかりと落とすことが歯周病予防には重要です。歯間の汚れを落とすには、フロス(糸ようじ)や歯間ブラシが有効です。しかし、今まで歯ブラシのみで歯みがきをしていた人が、歯ブラシに追加してフロスも使う...ということを経験させることはなかなか難しいものです。私の歯科医院では「**最初にフロスや歯間ブラシを使う。歯ブラシはその次!**」と患者さんに指導しています。皆さんも、ぜひこの方法で歯と歯の間を磨くことを習慣にしてほしいと思います。

フロスは毎回使用したほうがよいのでしょうか？

歯垢が歯に付着し、歯周病菌が働き始めるには48時間かかると言われています。つまり、その前にしっかりと歯と歯の間の汚れを落とし、歯垢が付かないようにすることで、歯周病は予防できるということです。まずは、習慣化することが大切ですので、1日1回から始めてみてください。



その他に、大切なことがあれば教えてください

日々のお口のケアの重要性はお話ししましたが、口腔ケアを自分一人で行うには限界があります。私たち歯科医師や歯科衛生士は、口腔ケアのプロです。歯周病予防のためにも、かかりつけ医を持ち、定期的に受診をし、口腔内のケアを受けることが大切です。歯肉の炎症が全身に多くの影響を及ぼすことがさまざまな研究で明らかになってきています。これを言い換えると、歯周病の予防・治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げるができるということです。日々の歯みがき・口腔ケアを見直し、お口の健康を全身の健康につなげましょう。

県立植物園 人と植物のかかわり コーヒー

コーヒーの原材料となるコーヒーノキがどのような植物であるかの植物学的解説、家庭での栽培方法などのほか、日本におけるコーヒーノキ栽培の取り組みについて紹介します。

日時 開催中~7月11日(月曜休館) **午前9時半~午後4時半**
(入館受付は午後4時まで)

会場 新潟県立植物園

料金 大人 600円、65歳以上 500円(要証明書)、高校生・学生 300円(要学生証)、小・中学生 100円(土日祝日は無料)

問い合わせ 同館(☎24-6465)

区民への情報掲示板

☐=日時 ㊦=会場 ㊦=内容 ㊦=対象・定員
㊦=参加費(記載のないものは無料)
㊦=申し込み ㊦=問い合わせ

山びこコーナー

新津・荻川切り絵の会 作品展

☐7月2日(金)~15日(木)
午前10時~午後10時
㊦秋葉区文化会館ロビー
㊦切り絵の暑中見舞いはがきを展示
㊦新津切り絵の会の三嶋さん
(☎24-8022)

なおみあき ミニコンサート

歌謡ショーを行います。
☐7月3日(土)午前10時~11時
㊦新津地域交流センター1階ホール
㊦魔法の国の笹川さん
(☎080-3307-1512)

認知症介護者のつどい

認知症の家族を介護している人が集まって、日々の悩みや苦勞、介護のコツを話し合います。
☐7月8日(木)午後1時半~3時
㊦新津健康センター3階
㊦100円
㊦佐藤さん(☎090-7208-9344)

新潟県高校生英語スピーチコンテスト

一般の方も見学できますので、ぜひご参加ください。
☐7月18日(日)午前10時半~午後4時半
㊦新潟国際情報大学本校(西区みずき野3)
テーマ 私ができる国際貢献 with コロナ
発表者 県内の高校生
㊦同大学学務課(☎025-239-3111)

◆山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228)

7月18日号の原稿締め切り... 6月23日(水)
8月1日号の原稿締め切り... 7月7日(水)

よみきかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

6/22(火)・29(火) 午前10時半から
(0~3歳児対象)

6/22(火)・29(火) 午後3時15分から

6/26(土)・7/3(土) 午後2時から

■荻川地区図書室

7/3(土) 午前10時半から



各種無料相談

☐=日時 ㊦=会場 ㊦=問い合わせ

■心配ごと相談※予約不要

☐6/21(月)・25(金)・28(月)・7/2(金)
午前10時~午後3時

㊦秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)

■法律相談(弁護士相談)※要予約

☐毎月第2・4金曜(祝日振替あり)
午後1時15分~4時15分
㊦区民生生活課(☎25-5674)

■教育相談

☐月~金曜(祝日を除く)
午前9時10分~午後5時
㊦秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1 MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX23-5100 http://www.chat761.com

6月20日~7月3日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆

毎週月~金曜 午前10時~11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。
第4週金曜日は「スポット鉄道資料館」のコーナー。6月25日(金)は同館の笠原さんが出演。7月の楽しい催し物についてご案内します。毎年恒例の「鉄道七夕まつり」や「鉄道模型走行会」など大人も子どもも楽しめるイベントが盛り沢山。詳細情報はラジオでお聴きください!

◆CHAT'n'ROOL◆

毎週月~金曜 午後5時~7時に個性豊かなパーソナリティーが日替わりで旬な情報をお届け。毎日違うテーマへのメッセージやリクエストも受付中です!

月:緒形奈美
火:森下英矢
水:藤田伸吾
木:石川千春
金:梨本美和

水:七瀬夕
インターネットからも聴くことができます↓

番組表はこちら↓