

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急きょ中止となる場合があります。感染症予防のため、催しなどに参加する際には3密(密集・密接・密閉)の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒の実施、場面に応じたマスクの着用など「新しい生活様式」の実践をお願いします。

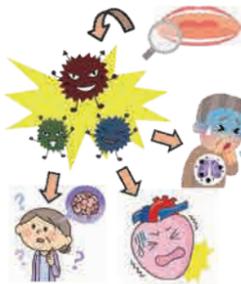
# 今回のテーマは～口は病の元…!?!～

健康福祉課 健康増進係 ☎0256-72-8380

## 【はじめに】

「口は禍の元」ということわざがありますが、今回は「口は病の元!?!」というお話です。むし歯や歯周病の原因はお口の中の微小なばい菌です。口は「身体の入り口」。ばい菌だらけだったらどんな影響がでるでしょう?

## 【口腔内の細菌について】



口の中には900種類もの細菌が住んでいて、その中の数十種類が悪玉菌としてむし歯や歯周病に関係しています。口腔内の清潔を保つ習慣がおろそかだったり、何らかの原因で身体の抵抗力が低下するとこれらの細菌が増殖・活性化してお口の環境は悪化していきます。

増殖した細菌は気道から肺へ、食道から消化管へ、毛細血管から全身へと運ばれ、様々な身体の不調の一因にあることが近年の研究で分かってきました。

## 【むし歯や歯周病と関連深い病気】

### 1) 呼吸器疾患

誤嚥性肺炎。口腔内の細菌が誤って気管に入っても、それを押し戻すことが出来ないと重症な肺炎を起こすことがあります。

### 2) 心血管疾患

血管に侵入した歯周病細菌が動脈硬化症、さらには心筋梗塞や脳梗塞、菌血症が細菌性心内膜炎を発症させる可能性が報告されています。

### 3) 糖尿病

糖尿病は歯周炎のリスクを高め、逆に歯周炎は血糖コントロールに悪影響を及ぼす双方の関連が示されています。

### 4) 妊娠合併症

つわりで口腔ケアができなかったり、女性ホルモンのバランスが変化することで歯周病が進行することが知られています。また、歯周病が長引くと炎症が作り出す物質が低体重出産に関連するという報告もあります。

### 5) アルツハイマー病

歯周病細菌やそれらの出す毒素がアルツハイマー病の発症や進行にかかわる物質の産生や脳への蓄積に関連することが分かってきています。



他にも、がん・リウマチ・胃潰瘍・肝臓病・骨粗しょう症などに関連するといわれています。

(みんなで楽しくハハハの歯より)

たはた歯科医院の  
田畑伸人先生に伺いました

## 【大切な予防の取り組み】

歯科治療で口腔環境を良い状態に戻し、それを維持させるための定期健診と日々のセルフケア

治療の必要のない口腔環境を作る「病にならない予防」

むし歯予防と並び歯周病予防も大切  
※口腔細菌叢(口腔フローラ)を良い状態で確立、安定させる

※口腔細菌叢とは…  
口腔内に生息している数百種類の細菌や微生物の集団

新潟県では、こどものむし歯は減る一方、高校生になると歯肉炎の罹患率が一気に上がります。  
次のデータは新潟市の「12歳児の歯科健診結果(令和2年度)」です。



## 【口の健康=身体の健康】

私たちは食べ物から身体に必要な栄養素を摂取しています。  
口や歯が健康でなければきちんと食べることはできません。  
「口は命の入り口、健康の入り口!」  
口を健康にして元気な毎日を過ごしましょう!



～学ぶほど、楽しく深い地域学～  
会場：中之口地区公民館

## 中之口の偉人「東映初代社長 大川博の実像と魅力に迫る」

- 第1回「新潟の映画人 大川博と東映、東映動画」
    - 日 11月20日(日)午後2時～3時半(開場:午後1時半～) 入 先着100人
    - 講師 にいがた文化の記憶館 学芸員 石垣雅美さん
  - 第2回「素顔の大川博」～そして映画・野球だけではない大川博の生涯～
    - 日 12月4日(日)午後2時～4時(開場:午後1時半～) 入 先着100人
    - 講師 大川博の孫 大川裕さん
- 日 11月16日(水)までに電話で中之口地区公民館(☎025-375-5008)へ  
※受付時間:月～金曜の午前9時～午後5時

## 潟東樋口記念美術館 はにわ展

県内外で出土した埴輪資料の展示、講演会、ギャラリートークを開催します。  
日 11月15日(火)～12月8日(木)午前9時～午後4時  
¥一般500円 小・中学生300円 ※土・日曜、祝日は小・中学生無料

- 講演会「はにわの楽しみ方」
  - 日 11月12日(土)午前10時～11時半
  - 講師 橋本博文(当館学芸員)
  - 入 先着30人
  - 場 潟東地域コミュニティセンター
  - 日 11月26日(土)午後2時～3時
  - 場 潟東樋口記念美術館
  - 入 20人程度
  - ※申込不要、直接会場に来てください

日 潟東地区公民館(☎0256-86-3077)へ

※休館日:月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日  
※発熱や咳などの風邪症状や体調に不安がある人は、参加を控えてください

会場：西川地区公民館

## がくがく 楽学カレッジ

- PART1(大人編)「大人のクリスマスツリーを作ろう」
    - 日 11月20日(日) 午前10時～午前11時半(受付:午前9時半～)
    - 入 市内在住の18歳以上の人 先着10人 ¥1,000円(材料費のみ負担)
    - 講師 Atelierちか室 乙川千香さん
  - PART2(親子編)「親子で来年の干支飾りを作ろう」
    - 日 12月10日(土) 午前10時～午後0時半(受付:午前9時半～)
    - 入 保護者と小学生 先着10組
    - ¥1,200円(材料費のみ負担)※親子で1個を制作
    - 講師 Atelierちか室 乙川千香さん
- 日 11月7日(月)から電話で西川地区公民館(☎0256-88-2334)へ

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

- 第1回「人生100年時代!暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」
    - 日 12月8日(木)午後2時～3時半 入 20人
  - 第2回「よい睡眠とれていますか?ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!」
    - 日 12月15日(木)午後2時～3時半 入 20人
    - 講師 明治安田生命保険相互会社 西川博之さん
- 日 11月7日(月)～11月22日(火)までに右記二次元コードで申し込み、または電話で巻地区公民館(☎0256-72-3329)へ  
※受付時間:月～金曜の午前9時～午後5時  
※応募多数の場合は全ての回に参加できる人を優先しての抽選  
※参加の可否については11月30日(水)までに郵送にてお知らせします



《広告欄》