

健康 ト〜ク

今回のテーマ

口から始める健康づくり



健太

歯科衛生士ヘルシー：健太さん、11月8日って何の日か知っていますか？

健太：えーと、「いい歯の日」かな。

歯科衛生士ヘルシー：正解！おいしく食べて元気に生活するためには、歯を健康に保つことが大切です。特に、歯を失う原因の第1位である「歯周病」の予防は欠かせません。健太さんは歯周病を知っていますか？

健太：歯ぐきの病気だよ。

歯科衛生士ヘルシー：その通り。昔は、歯槽膿漏と言われていました。実は、45歳以上の2人に1人が歯周病にかかっているという、とても身近な病気です。歯周病の原因は歯周病菌ですが、この菌が出す毒素は、歯を失うリスクを高めるだけでなく、歯ぐきの血管を通して全身へ運ばれ、糖尿病や動脈硬化等の様々な病気と関連していることがわかってきました。

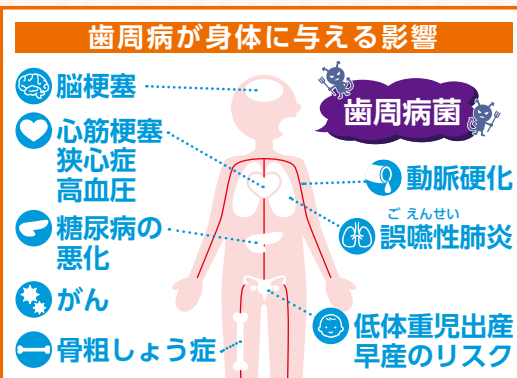
健太：歯周病は、歯だけでなく、全身に影響する病気なんだね。どうやって予防すればいいの？

歯科衛生士ヘルシー：歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ等を使った丁寧な歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの歯のクリーニング(プロケア)の両輪で歯周病菌を増やさないようにコントロールすることが必要です。歯のクリーニングや定期的な歯科検診で、歯を失うことを抑制できますので、年に2回くらい

は歯科受診しましょう。安城市では、20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の人へ無料で歯周病検診と歯みがき指導が受けられる受診券を送っていますので、ぜひ利用してください。

健太：早速、歯医者さんに行くことにするよ。

歯周病検診を無料で受けられる受診券を対象者へ個別通知しています。詳細は市HP参照。



あなたにピッタリな歯の
みがき方を探せます！



◀日本歯科
医師会HP



歯科衛生士ヘルシー

アンフォーレ

問▶アンフォーレ総合案内(☎(76)1400)

北欧のクリスマス 「こども合唱」参加者募集

北欧のクリスマスで行われる伝統行事「聖ルシア祭」を再現した「こども合唱」の参加者を募集します。

- 日時 12月10日(土)
集合→午後2時50分 練習→午後3時～5時30分
出演→午後6時～6時30分
- 場所 アンフォーレホール
- 内容 「ひいらぎかざろう」等2曲程度を歌唱
※練習は当日のみ。
- 対象 小中学生
- 定員 10人程度(先着)
- 持ち物 白い服(衣装)
- 申込方法 11月10日(木)午前10時からQRコードで申込み

