

# いつまでも健康な歯でいるために

## ～目指せ80歳で健康な歯20本～

20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛むことができるといわれています。そのため、日本歯科医師会では「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推進しています。充実した食生活を送り続けるため、ぜひ「8020」を目指しましょう。

### 歯の喪失の原因

歯を失う原因として多いのが虫歯と歯周病です。虫歯はどの年齢層でも多く、歯周病は中高年に多くみられます。

- **虫歯とは**  
口の中の細菌が、歯垢（プラーク）となって歯の表面に付着し、糖質から酸を作り歯が溶かされ、穴があいてしまう病気で、
- **歯周病とは**  
細菌の感染によって、歯を支える歯ぐきや骨が溶けてしまい、最後には歯を抜かなければならなくなってしまう病気です。

また、歯周病は、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させる原因にもなります。歯周病によって産生される炎症性物質が、糖尿病を悪化させたり、歯周病菌が動脈硬化をおこし、心筋梗塞、脳卒中などの発症リスクが高まったりします。

他にも、早産・低体重児出産・肥満などにも関与しているといわれています。

歯周病の予防や治療は、全身のさまざまな病気の予防や、治療に役立ちます。

### 虫歯と歯周病を予防するために

- **歯磨き**  
食べた歯を磨く習慣をつけましょう。歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃には、糸ようじ、フロスなどを使用するのも効果的です。
- **定期的な歯科健診**  
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石除去を受け、虫歯と歯周病の予防や、早期発見・早期治療に努めましょう。
- **規則正しい生活**  
日常生活習慣の乱れが体の免疫力を下げ、歯周病につながります。規則正しい生活を心がけましょう。
- **禁煙**  
禁煙をすると、歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。

### 令和5年度歯周病検診

令和5年度中に40歳・50歳・60歳に達する桜川市民の方に、歯周病検診を実施しています。対象の方には、5月下旬に受診券を送付してありますので、ご確認ください。

● **実施期限** 令和6年3月31日(日)

● **検診内容** 問診、歯周組織検査および指導

● **検診料** 無料

● **受診できる歯科医療機関** 受診券裏面の歯科医療機関一覧をご確認ください。

● **その他** 検診は予約制となりますので、事前に歯科医療機関に直接予約をしてください。

## 外壁 屋根

地域密着 住宅塗替え専門店

# 施工実績 茨城県 No.1

※2021年度アステックペイントジャパン社主催コンペにて

株式会社 森美装 桜川店

〒300-0001 桜川市富士見台1-11

☎0120-398-338

塗替えでお困りの際はご相談ください!

# 健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。

《問合先》健康推進課  
☎ 0296-75-3159 (直通)  
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

## 1月分

### 健康相談

■総合健康相談(要予約)  
保健師や看護師、助産師、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

・日時 1月5日(金)、23日(火) 10時～11時30分  
※一人30分程度

・会場  
◇乳幼児相談の方/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)  
◇乳幼児相談以外の方/健康推進課

### 親子の健康づくり

■子育て相談(要予約)  
市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

・日時 1月16日(火) ①10時～11時、②11時～12時  
・会場 岩瀬福祉センター

■さくらっこ助産師なんでも相談  
妊娠中のことや出産、母乳育児や子育てについて、個別に助産師が相談に応じます。一人で悩まず、心配なことを、不安なことなど、お気軽にご相談ください。

・時間 平日9時30分～17時  
※訪問などで不在の場合あり

・会場 子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

・相談方法 ①会場面談 ②電話相談 ③訪問相談

・対象 市に住民登録のある妊婦、または1歳未満の乳児の保護者

診察日	医療機関名	住所・連絡先
1月1日(月)	平島医院	岩瀬198 ☎0296-75-2510
1月2日(火)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎0296-55-2511
1月3日(水)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎0296-55-0305
1月7日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-76-3131
1月8日(月)	根本医院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
1月14日(日)	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎0296-23-8088
1月21日(日)	吉原医院	明日香2-31 ☎0296-75-1177
1月28日(日)	けんせいクリニック	岩瀬207-1 ☎0296-71-8111

健診の種類	対象	会場
4～6か月児育児相談		岩瀬福祉センター
1月11日(木)	令和5年8月～9月生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談		岩瀬福祉センター
1月16日(火)	平成30年12月6日～平成31年1月12日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診		岩瀬福祉センター
1月17日(水)	令和2年8月生	岩瀬福祉センター
1歳児健診		岩瀬福祉センター
1月18日(木)	令和4年12月10日～令和5年2月5日生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。

### 休日応急診療医療機関

診療時間 9時～12時、13時～16時  
受付時間 9時～11時30分、13時～15時30分

## 子どもサークル

お子様の成長について、誰にも相談できず悩まれていませんか?

保護者も参加できるイベントを開催しています!

【活動内容】  
 発音が不明瞭  
 動きがぎこちない  
 落ち着きがなく、集中して遊べない  
 名前を呼んでも振り向かない  
 細かい作業・全身を動かすことが苦手

【イベント】  
 親子体操教室  
 サッカー教室  
 ユニバーサル野球大会  
 ドローンサッカー教室

子どもサークル桜川 ☎0296-73-6364 見学・体験受付中! お気軽にお問い合わせください!

桜川市御領1-39 【営業時間】9:00～18:00【営業日】月～土曜、祝日 対象児童 小学1年～高校3年