

歯周病と全身の病気の関係 ~口からはじまる健康長寿!~

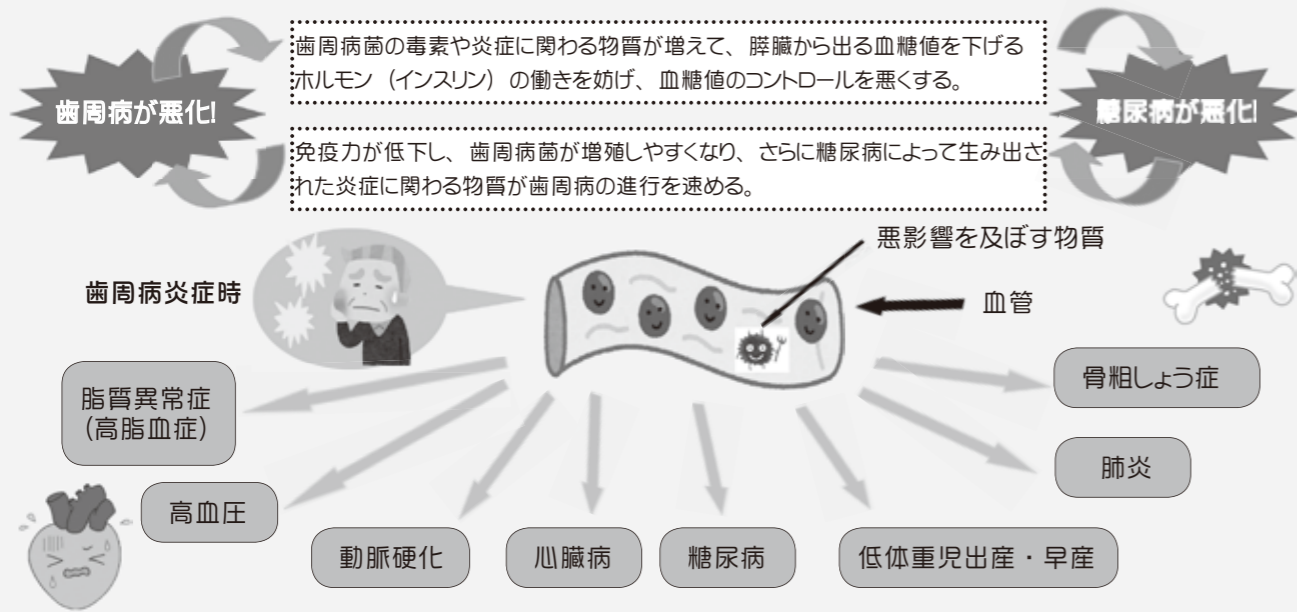


歯周病は、歯周病菌による感染症ですが、歯周病菌が口の中にも、すべての人が歯周病になるわけでは
ありません。高血圧や糖尿病などの生活習慣病と同じように、その人の免疫力や生活習慣などが複雑に
からみ合い発症し、進行します。

歯周病が怖いのは、進行すると毒素や炎症に関係する物質が生み出され、歯を支えている骨や歯ぐきが破
壊されるだけでなく、血液中に入っているいろいろな病気に悪影響を及ぼします。

歯周病は、全身の健康状態との関わりでとらえる必要があります。

例えば・・・歯周病と糖尿病は、相互に関係しています。



歯周病の予防には、毎日のセルフケア（歯間ブラシや糸ようじ等を使った自分自身の歯磨き習慣）が基
本ですが、誰も100%完璧な歯磨きは難しいものです・・・定期的な歯科健診でお口の状況を確認する
とともに、歯科医師による歯磨きチェックで日々の磨き方、磨きグセを振り返り、明日からの歯周病予防
にいかしましょう!!

*豊頃町のおとなの歯科健診

	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診	妊婦歯科健診
対象者	20歳以上75歳未満の方	75歳以上の方 (後期高齢者医療保険加入者)	妊娠中の方とその配偶者
場所	豊頃町歯科診療所 (後期高齢者は、家庭訪問による健診も可能です。)		
受診方法	豊頃町歯科診療所に直接、電話等で予約する		
健診内容	むし歯・歯周病・義歯等の診査 機械的な歯のクリーニング 健診結果の説明とアドバイス	成人歯科健診の内容+口腔機能 チェック (奥歯で噛む力、舌の力飲 み込む力、お口の乾きなど)	むし歯・歯周病の診査 機械的な歯のクリーニング 健診結果の説明とアドバイス
受診回数	年1回	年1回	妊娠期間中に1回
持ち物	健康保険証	後期高齢者医療の保険証	母子手帳、妊婦歯科健診
料金	200円	無料	無料

生活習慣を見直して、歯周病にかかりにくい身体、悪化させない身体づくりに取り組みましょう!!

問合せ先 保健センター ☎ (574) 3141



一年の無病息災を願って



1月14日、豊頃小学校体育館で、一年間の無病
息災と心身ともに健康であることを願い、豊頃剣道
少年団 (多田剣士団長) の『鏡開き』が行われました。
『鏡開き』では指導者の多田靖さん、小学6年の
多田剣士くんが掛け声とともに、刀を鏡もちに振り
下ろしました。
その後、選手たちは各々の動きを確かめるように
練習を行いました。



オリジナルの力士で熱戦



1月9日、える夢館で『第4回巨大紙ずもう大会』
および『第2回報徳子どもカルタ大会』(豊頃町青
少年育成連絡協議会、豊頃小学校PTA 研修部共催)
が行われました。
カルタ大会では、1、2年の部で今村紗夜さん、3
年の部で足利優那さん、4~6年の部で山崎那友さ
んがそれぞれの部門で優勝を飾りました。
その後、段ボールでオリジナル力士を制作し、巨
大紙ずもう大会が行われました。取り組みの結果、
東の横綱に『チュッピー山』(作:今村都和さん、
田中璃子さん、高橋依溜さん)、西の横綱に『ゴジ
トラ山』(作:袴田健心くん、舟越光輝くん、根本聖くん、
菅野百くん)、が選ばれました。

スポーツ少年団スケート大会



1月21日、町営スケートリンクで『第21回豊
頃町スポーツ少年団スピードスケート大会』(豊頃
町スポーツ少年団本部主催)が行われ、町内のスポ
ーツ少年団員が白熱したレースを繰り広げました。
開会式では、スケート少年団団長の武隈颯世くん
が「日ごろの練習の成果をしっかりと発揮し、リンク
の造成などにかかわってくださった方々への感謝の
気持ちを持って全力で頑張ります」と選手宣誓を行
いました。
競技の結果は右のとおりです。

種目別優勝者

(敬称略)

種目	男子	女子
1年	250m 按田大斗 34秒28	衣原礼実 41秒25
	500m 按田大斗 68秒34	衣原礼実 83秒91
2年	250m 菅野 百 34秒06	鳥宮那由 34秒56
	500m 菅野 百 67秒02	鳥宮那由 75秒31
3年	500m 軍司冬馬 54秒52	永原乙葉 78秒82
	1000m 軍司冬馬 1分51秒26	永原乙葉 2分48秒23
4年	500m 山本丈太郎 新49秒99	/
	1000m 山本丈太郎 新1分41秒12	
5年	500m 山口韻暉 51秒30	河西玲奈 63秒40
	女1000m 男1500m 山口韻暉 2分46秒85	河西玲奈 2分18秒51
6年	500m 軍司一冨 46秒45	/
	男1500m 軍司一冨 2分30秒03	

