

健診センターニュース 第8号

6/1～6/10は、歯の衛生週間です。みなさん、お口の中の健康は保たれていますか？歯周病の心配はありませんか？

現在、40歳以上の日本人の約8割が歯周病にかかっているとされており、生活習慣病の1つとなっています。歯周病は、歯と歯を支える歯周組織（歯肉や骨など）が徐々に壊されていく病気ですが、影響を及ぼすのは口の中だけではありません。

「歯周病があると血糖値が高くなる」「糖尿病の人は歯周病になりやすい」といった話を聞かれたことはありますか？糖尿病の人はそうでない人に比べると、2～3倍歯周病になる確率が高いと言われていています。また、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという、逆の関係も明らかになってきています。糖尿病と歯周病は、相互に悪影響を及ぼしあっているようです。

生活習慣病の1つとなっている歯周病を予防し、歯の健康を保ちましょう。

○大事なのはブラッシングです！！

正しいブラッシングを身につけ、プラークコントロールをしましょう。

○生活習慣を見直しましょう

- ・歯垢のつきやすい甘いものや柔らかいものは、摂り過ぎないように気をつけましょう。
- ・寝る前に、甘いものを食べたり飲んだりしないようにしましょう。
- ・たばこは、歯周病の進行を進める原因になります。禁煙をオススメします。



普段から歯周病にならないよう予防を心がけましょう。
歯科医院で歯の定期健診を受けましょう。



6月18日は「父の日」です。いつもがんばっているお父さんに、人間ドックのプレゼントはいかがですか？「いつまでも元気でね♡」の言葉を添えて・・・。

看護師くみっきーのつぶやき・・・

歯周病菌は、嫌気性で空気のない歯周ポケットの内で繁殖します。内毒素や炎症に関わる物質が増え、血液の流れに乗って体全体に広がり、糖尿病以外にも心筋梗塞や脳梗塞、認知症などが起こることがあります。

歯の健康を保って歯ッピーな毎日を過ごしましょう。みなさんも歯周病チェックをしてみてください。

- 歯が浮く感じがある
- 歯ぐきが腫れたり、赤くなっている
- 歯磨きの時出血する
- 歯茎がやせて歯が長くなった
- 口臭が気になる
- 歯の間に食べ物がよくつまる
- ぐらつく歯がある
- 歯ぐきから血が出る



該当項目が多かった方は、歯科医院に受診してくだ

糖尿病教室にご参加ください！

毎月第3水曜日に東館講堂で糖尿病教室を開催しています。医師、看護師など専門職からの話や、実際に血糖を測ったり、気軽にできる運動を紹介したりなど、いろんな角度から糖尿病への知識を深めてもらう工夫をしています。

糖尿病の治療をしていない方、他院で治療中の方も参加していただくことができます。予約は不要です。興味のある方、ぜひ一度のぞいてみてください(^_^)

— 次回開催 —

日時：6月21日（水）13：30～

場所：当院東館講堂

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・

創立記念日6/1はお休み)

～ お知らせ ～

6月1日（木）は当院創立記念日でお休みです。ご了承ください。

