

竜崎温泉温水プール指導日
(7月21日～8月20日)

実施日	
7月	22日(水)、23日(木)、24日(金)、28日(火)、 29日(水)、30日(木)、31日(金)
8月	4日(火)、5日(水)、6日(木)、7日(金) 18日(火)、19日(水)、20日(木)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5530

大島商船高等専門学校教養セミナー

幕末長州藩と大島口の戦い

8月8日(土) 午前10時～11時30分

会場 大島商船高等専門学校

講師 同校准教授 田口由香

受講料 無料 ※事前に申し込みが必要です

申し込み締め切り 7月29日(水)

共催 四境の役150周年記念事業実行委員会

本紙で連載コラムを掲載中の田口由香先生の公開講座です。

たくさんの方のご来場をお待ちしております。

◆申し込み・問い合わせ

大島商船高等専門学校
☎0820(74)5521



生活習慣病予防は「歯と口の健康」から

生活習慣病と聞くとまず思い浮かべるのは、高血圧や糖尿病、脂質異常症ではないでしょうか。実は歯周病も生活習慣と深い関係があり、生活習慣病の1つです。

歯周病は、歯垢(プラーク)に含まれている歯周病菌により歯ぐきに炎症が起これ、歯を支えている骨を溶かしていく病気で、成人の8割がかかっていると言われていています。高血圧のように自覚症状がなく、気づかないうちに進行し、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

さらに歯周病になると、大切な歯を失うだけでなく、糖尿病や脳梗塞、心臓病、認知症、肺炎、腎炎など全身の病気を引き起こす危険性を高めます。生活習慣病予防のためにも、歯周病を予防・治療することは大切です。

歯周病の予防・治療には、歯磨きと歯科医師や歯科衛生士による定期的なチェックが欠かせません。

町では、歯周病の予防や早期発見・治

周防大島町保健師

田村 美沙子

(健康増進課 健康づくり班)

療のため、歯周疾患検診を実施しています。従来行っていた節目(40・50・60・70歳)の人だけでなく、町独自の取り組みとして今年度より40歳以上の方全員に対象を広げました。歯周疾患予防で大切なことは、まず歯磨きの方法ですが、ご自分の歯磨きの方法がこれによいのかの確認や自分に合った効果的な歯磨きの方法はどのようなものか等を知るよい機会にもしていただけたらと思います。

また免疫力が低下すると、細菌に感染しやすくなります。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、ストレスをためないなど規則正しい生活や禁煙で身体の免疫力を高めて歯周病菌を寄せつけないことも大切です。

歯周病をしっかり予防して、いつまでも健康で楽しくイキイキとした生活を送れるように、健康的な生活習慣を身につけ、年1回は歯周疾患検診を受けましょう。