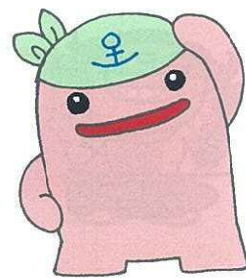


はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第4号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成23年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み(平成22年度)



門司区女性団体連絡会議

～男女共同参画地域フォーラム～

開催日：平成22年6月24日(木)

場所：レディスもじ

参加人数：133名

「まち全体で育てよう・子どもはまちの宝」の
パネルディスカッションを開催しました。子ども
達が健康であればその町全体が健康になると
いう成果がありました。

門司区婦人会連絡協議会

～女性フェスティバル～

開催日：平成22年12月5日(日)

場所：門司生涯学習センター

参加人数：200人

1年に1回の学習の場で、歌や踊りでにぎやかな
時を過ごしました。



福岡県栄養士会北九州支部

～門司健診フェア 食事相談～

開催日：平成22年10月17日(日)

場所：門司健診会館

参加人数：111名(延べ)

今年は塩分を中心テーマとして展示・相談を
行いました。昨年行った味噌汁試飲は大変
好評でした。





あなたの歯 お元気ですか!?



にった歯科医院の新田歯科医師にインタビュー
(にった歯科医院にて)

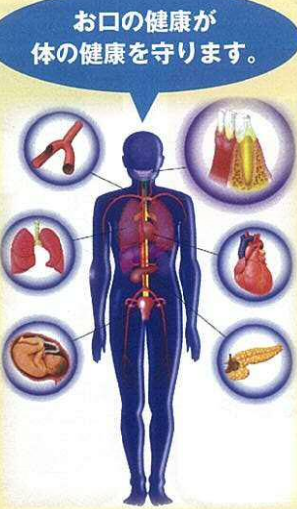
歯ぐきを丈夫にするには

1. 毎食後、特に寝る前にしっかり歯と歯ぐきを磨くこと
2. よく噛んで食べること
3. かかりつけの歯科医院で定期的なクリーニングをすること

歯周病原菌は体にどのような悪影響を及ぼすのか

これまで、歯周病は口の中だけで問題を起す病気と考えられてきました。しかし最近、歯周病は口の中だけではなく、全身に影響を及ぼすことがわかってきました。私たちの口の中には、健康な人の場合でもたくさんの微生物が住み着いており、歯磨きをサボって油断していると、すぐに悪玉微生物が増殖して虫歯や歯周病を引き起こします。

現在、可能性があると考えられている全身の病気には、動脈硬化などの血管系の病気、心臓病、肺炎などの呼吸器疾患、早期低体重児出産、そして糖尿病が挙げられています。



注：日本歯科医師会より提供

歯磨きの仕方

歯並びや、歯の残り方によって異なりますが、歯ブラシの毛先が当たっていないところは清掃できないので、すべての面に当たるように1本ずつ丁寧に磨くことが大切です。小刻みに動かさないと細かいところに届きませんし、大きく強く動かすと歯ぐきを傷つけたり歯を削ってしまったりする原因となるので気をつけましょう。

1本の歯の表面を5秒数えるくらい表裏洗い、そのあとで歯の間と後ろ側も1ヶ所2〜3秒磨くときれいになると思います。

入れ歯を使っている方は、薬につけるだけでなく専用ブラシでぬめりを取るよう清掃することをお勧めします。

北九州市の歯科保健事業について

事業名	親子 歯科健診	妊産婦 歯科検診	歯周疾患 検診
対象者	1歳6か月歯科健康診査を受けた者の養育者	妊娠中〜出生後1年以内の者	・満40歳 ・満50歳 ・満60歳 ・満70歳
事業内容	歯科健康診査 歯科保健指導	歯科健康診査 歯科保健指導	歯科・歯周疾患検診 歯科保健指導
費用	400円	無料	・満40歳 ・満50歳 ・満60歳 1000円 ・満70歳 ・市民税 非課税世帯 ・生活保護 受給者 無料

80歳になっても20本以上の歯を残そう
《歯周疾患検診受診券》

このはがきは、北九州市が実施する歯周疾患検診(歯と歯ぐきの検診)の受診券です。
対象者 市内にお住まいの、40歳・50歳・60歳・70歳の方
料 金 1,000円(70歳の方等、減免の制度があります。)

右のステッカーの貼ってある、指定歯科医療機関(診療時間中)で受診できます。
受診の際は、市内指定医療機関にこのはがきをご持参ください。

おねがい
検診を受診するに当たり、次の質問にお答えください。
あなたは受診日現在で何歳ですか?
該当する年齢を○で囲んでください。

40歳 50歳 60歳 70歳

受診料は1,000円です
生活保護受給中の方や市民税非課税世帯の方は受診料が無料になります。検診を受ける前に、各区役所の保健課、または生活支援課で手続きを行ってください。

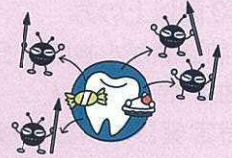
無料です
健康保険証など年齢が確認出来るものをお持ちください。

・この受診券は、対象となる年齢の誕生日から、翌年の誕生日の前日まで利用できます。

受診券がご自宅に届きますので無くさないように!

Q 虫歯菌はうつりますか?

A 虫歯菌は歯が生えていない乳児には感染しません。歯の生え始める生後6か月ぐらいから2歳位までの間に感染します。しかし、歯周病原菌は大人になってからでも感染します。



Q 入れ歯やさし歯、詰め物は永久的なもの?

A 永久的なものではありません。治療した歯は定期的な検診を行い、再発防止に努めましょう。早期発見、長期観察もしくは早期治療を行いましょう。

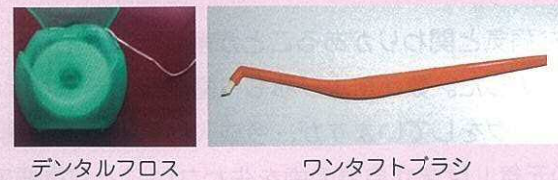


Q 歯科検診の頻度(歯石除去の頻度)は?

A 年に1回程度のお口の専門的チェックを行えばよいとされています。しかしながら、個人差があり、歯周病にかかっている方、虫歯の治療を多数された方は、1か月に1回から半年に1回という程度までさまざまです。かかりつけの歯科医院で特に歯石のつきやすさ等をチェックしてもらい、頻度を決めてもらうといいでしょう。

Q 歯ブラシの選び方は?

A だいたい歯2本分くらいの大きさが適当です。硬さは「ふつう」がいいと思いますが歯周病で歯ぐきの弱い方はやわらかめのブラシで丁寧に磨きましょう。デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ・ワンタフトブラシ等で歯の間を磨きましょう。



デンタルフロス ワンタフトブラシ



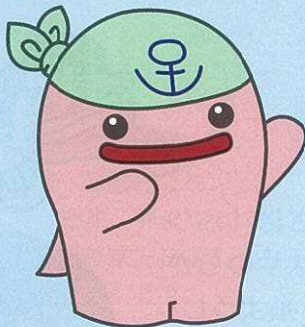
● 平成23年度 各団体の行事予定 (H23.4月~H23.10月) ●

門司区医師会

● 2011 門司健診フェア

日 時：平成23年10月16日(日)
 9時00分~15時00分
 場 所：門司健診会館(門司区医師会館)
 対 象：40歳以上の方
 (前立腺がん検診は50歳以上)
 定 員：抽選約1,200人
 内 容：特定健診、胃がん検診、肺がん検診、
 大腸がん検診、骨粗しょう症検診、前
 立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実
 施します。
 前回(H22.10.17)は、延べ1,273名
 の方が受診されました。
 例年詳細は、市政だより8月号にてお
 知らせいたします。
 今まで大きな病気をしたこともなく、
 健康に自信のある方でも1年に1度は、
 ご自身の身体をチェックして、これか
 ら先も健康な毎日を過ごせるようぜひ
 ご応募下さい。

問い合わせ先：門司区医師会健診センター
 TEL 093-371-1583
 FAX 093-371-1190

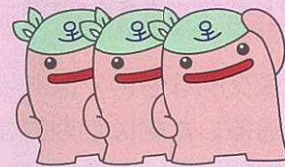


門司区女性団体連絡会議

● 男女共同参画地域フォーラム in もじ

日 時：平成23年6月~9月
 場 所：レディスもじ・錦町市民センター他
 内 容：男女共同参画社会の実現に向けての啓
 発事業として、さまざまな問題をテー
 マに、地域フォーラムを2ヶ所・PR
 を4ヶ所で毎年開催しています。

問い合わせ先：門司区女性団体連絡会議事務局
 TEL 093-331-9282
 担当/岡本

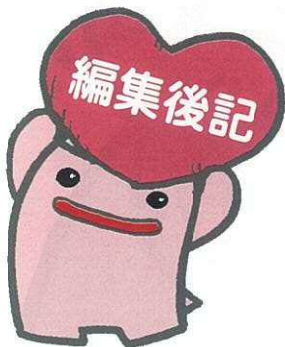


門司区まちづくり推進課

● あるき ing 門司 2011

日 時：平成23年10月下旬(日) ※予定です
 定 員：400人(応募多数の場合抽選)
 内 容：門司港地区のコースを各自のペースで
 自由に歩いていただきます。

問い合わせ先：門司区役所まちづくり推進課
 TEL 093-331-1881
 (内線 251)



最近歯周病原菌がいろんな病気と関わりがあることが解り、口からはじめる健康づくりが更に見直されるようになりました。数年前より私も虫歯治療をきっかけに2ヶ月に一度歯科で歯茎の検査とクリーニングをしています。今成人の8割が歯周病とのこと、本当に驚くばかりです。「お口の元気」はまず自分の歯を失わないことが重要で80才で20本を目標に自分自身の手入れ(正しいハミガキ)と、専門医の手入れを怠らないよう心がけたいものです。

本誌に対するお問い合わせは
 しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話：331-1881 (内線 251・452)