

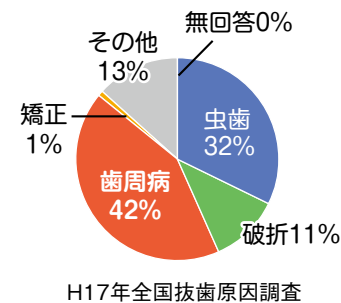
健康のしおり 知っていますか、歯周病のこと

歯を失う原因となる歯周病。その予防のためには、まずどんな病気なのかを知ることが大切です。しっかり予防して、いつまでも自分の歯を健康に保ち、健やかな生活を送りましょう。

歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯肉（歯ぐき）や歯槽骨（骨）など歯を支える歯周組織が、炎症によって破壊されていく病気です。

むし歯にくらべあまり知られていませんが、私たちが歯を失う原因として最も多いのは、この歯周病です。その原因はさまざまですが、症状を自覚しにくいので重症化してから気が付くことも多い疾患です。



歯周病はこんなふうに進みます



歯の根元に歯垢（プラーク）がたまると、その周りの歯肉に炎症が起きます。歯磨きの時や硬いものを食べると、出血することがあります。

歯垢が付いたままになっていると歯石になり、歯根膜が破壊され歯周ポケット（歯の周りの溝）が次第に深くなり炎症も進み、歯槽骨の破壊が始まります。

そのまま炎症が進むと歯槽骨がさらに破壊され、歯肉も下がり、歯がぐらぐらになります。歯の周りに出血や膿も多くみられるようになります。

自覚症状はありませんか？

- ☐ 歯がぐらぐらして固いものがかみにくい
- ☐ よく歯と歯の間に食べ物が詰まる
- ☐ 歯が以前より長くなった
- ☐ 口臭がする
- ☐ 歯や歯茎がしみる
- ☐ 歯茎が赤く腫れている
- ☐ 歯を磨くと血が出る

★自覚症状がなくても歯周病が発症、進行していることがあります。1つでも当てはまる項目があれば、かかりつけ歯科医院に相談してみましょう。

〔お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎22-3115

カムカム新聞



カムカム新聞（高齢者口腔機能向上通信）には、「H29年度高知県いい歯の表彰熟年の部」で表彰された3名の方を紹介しています。この3名の通う宅老所では、カミカミ百歳体操を取り入れています。いつまでも美味しく食べ、健康な口腔を守るために、今から検診や口の体操などに取り組みましょう。

がん検診・特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

月 日	事業名	場所	時間（受付時間）
6月	28日（木）結核・肺がん・胃がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	東又基幹集落センター ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～9:30 （対象者・希望者に個別通知）
	29日（金）結核・肺がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	志和コミュニティセンター	13:30～14:30 （対象者・希望者に個別通知）
7月	5日（木）結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大正健康管理センター ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～10:00 （対象者・希望者に個別通知）
	6日（金）結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診		
	26日（木）結核・肺がん・胃がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	仁井田町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～9:30 （対象者・希望者に個別通知）
	27日（金）結核・肺がん・胃がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	影野町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～9:30 （対象者・希望者に個別通知）

〔お問い合わせ先〕 がん検診、特定健診、後期高齢者健診の申し込みは 健康福祉課 ☎22-3115
がん検診に関してのお問い合わせは 健康福祉課 ☎22-3115
特定健診、後期高齢者健診に関してのお問い合わせは 町民課 ☎22-3117

厚生労働省の調査で、自分に不調があると自覚する人達に、アンケートを聞いたところ、多かったのは、男性は1位が腰痛で2位が肩こり、女性は1位が肩こりで2位が腰痛でした。

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがして、頭痛や吐き気を伴うことがあります。

肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。

なぜ、肩に慢性的な緊張（コリ）ができるのでしょうか？

それは、**身体の動きの歪みに原因**があります。健康な人が身体を動かすとき、全身の筋肉が連動してなめらかに動きます。

しかし、ケガや、使いすぎ、あるいは運動不足などにより、手や足などの緊張がとれなくなると、身体の動きに歪みができます。

肩は、身体全体の動きの集約地点です。身体の動きに歪みがあると、肩に負担が集中し、緊張がこれが肩こりの正体です。

石井隆之・筒井崇・大川剛史

四万十町国保大正診療所

医

からだにいいはなし

はなしの①

肩こりの

〔広告〕

JA全農こうち指定 **命の鍵を握っているのはシロアリです。**

もしかして…シロアリ!?

シロアリは黒アリとは生態や体型もまったく違います。

シロアリを
見かけると…

シロアリは社会性昆虫です。見かけると必ず近くに「巣」が存在し女王が次々と産卵をしています。「巣」は大きいもので数百万匹にも及ぶ場合があります。

ホームページ
友清白蟻

なぜ、ベイト工法はシロアリの駆除には最適なのか？

ベイト工法はシロアリの習性を利用し、今までの工法では難しかった「巣」の駆除が可能となりました。シロアリの駆除や予防は家の構造及び建築工法により様々な施工方法があります。弊社では現地調査をして最適な施工法をお勧めいたします。

ホームページ
友清白蟻

株式会社友清白蟻

■高知支店 高知市前里70番地3
TEL 088-824-1501 FAX 088-822-0733