

# 歯周病検診

## 歯周病の予防について

文／平山歯科医院 平山俊広

現在では、毎日歯を磨く人の割合は95%にも達し、しかも1日に2回以上磨く人はなんと60%近くもいるそうです。それなのにどうして歯周病になる人が多いのでしょうか？おそらく、歯は磨いているけれども歯周病を予防できるほどには磨けていない、つまり効果的な歯磨きには至っていないということが原因だろうと考えられます。



3大プラークゾーン

ブラッシング時の重要なポイントとは、どこに歯垢が付きやすいかを知ることです。一般に、3大プラークゾーンと呼ばれる部位があります。3大プラークゾーンとは、歯と歯の間、歯と歯肉の境目、そして奥歯のかむ面の溝です。特に歯肉に近い部分(歯と歯の間、歯と歯肉の境目)は歯周病に大きく関与するので重要です。歯垢の付きやすい場所を知り、しっかりと取りたいという目的意識を持ってブラッシングをすることが大切です。また、歯科医院等で専門家にチェックや歯石除去などの予防処置をしてもらうといった定期的な予防管理も歯周病予防を行うコツです。毎日のブラッシングは回数を多くするよりも1回を確実に行うのが良いです。1日に何回も歯磨きをして磨けない場所があれば、結局ブラッシングしていないことと同じであるため、歯周病予防の効果はありません。それよりも1日1回丁寧に磨く場所を鏡で確認しながら、順番に磨き残しがないようにブラッシングすることを勧めます。このことに注意して、歯周病の予防を心がけましょう。

# 歯周病検診を受けましょう

無料

## 80歳になっても20本以上自分の歯を保とう!

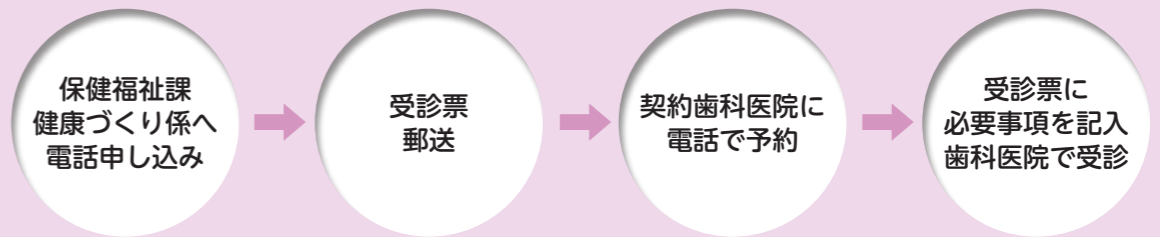
—8020(はちまるにいまる)運動推進のまち 多古町—

自分の歯で噛むことは、健康長寿の第一歩です。「噛むこと」は、食べ物をおいしく、食べやすくするだけでなく、虫歯や歯周病の予防、免疫力向上、脳の活性化などのメリットがあるとされています。また歯周病は、糖尿病をはじめ全身の病気と関係があります。



町では毎年、対象の年齢の方に歯周病検診を実施しています。今年度は、新たに70歳、80歳の方も歯周病検診を受けられるようになりました。

- 1. 対象者 多古町に住所のある、35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、80歳の方(今年度該当する年齢に到達される方が対象)
- 2. 実施方法 契約歯科医院での歯科検診・歯周病検診・歯科指導
- 3. 申込方法 7月下旬に通知を送付します。通知をご確認の上、電話でお申し込みください。



- 4. 検診期間 8月1日～令和2年1月末まで
- 5. 検診費用 無料(自己負担はありません)
- 6. 必要なもの 歯周病検診受診票(お申し込み後に送付) 健康保険証もしくは身分証明書(本人・住所確認のため)
- 7. 契約歯科医院 (香取匠瑳歯科医師会に加入している町の歯科医院) ※あいうえお順  
①多古歯科クリニック ②津島歯科医院 ③萩原歯科医院 ④平山歯科医院 ⑤平山歯科クリニック

今年度、歯周病検診を受検された80歳の方の中で、20本以上自分の歯がある方に記念品を贈呈します。  
対象者：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれの方

申込み・お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

# 多古中央病院から

## 熱中症の怖さ

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

8月は一年で最も暑い季節です。自分自身では何もしていないつもりでも、人間の体は自律神経で血圧、脈拍を整え、発汗して体温を調節します。夏は自律神経に負担がかかりやすく、疲れやすいのです。自律神経の調節能力を超えた暑さや、発汗による脱水・塩分不足によって、熱中症が引き起こされます。気が悪くなり吐き気や、けいれんをしたり、血圧が下がって最悪の場合は命を落とすことがあります。



高齢者の発症が多いのですが、炎天下で作業をする若い人も注意しなければなりません。近頃では特に若い方で仕事のために長時間水分をこまめに取る習慣をつけよう



水分をこまめに取る習慣をつけよう

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211