# ○○(6月4日~10日は歯と口の健康習慣です

私たちの生命活動は、言うまでもなく食べるこ とによって支えられています。食べるために無く てはならない器官が"歯"。ところが歯の寿命は、 長くなった平均寿命に追いついていません。では、 歯を失う原因は何でしょう?それは歯周病です。 歯周病は生活習慣病の一つであり、若い頃から予 防が必要です。



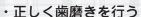
### 歯周病チェック

次の質問にあてはまる項目をチェックしてみて ください。1~2項目があてはまれば歯周病の可 能性があります。3~5項目なら初期あるいは中 期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあり ます。

- □歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- □□臭がなんとなく気になる。
- □歯ぐきがやせてきたようだ。
- □歯と歯の間にものがつまりやすい。
- □歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、 すすいだ水に血が混じることがある。
- □歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではな く、オムスビ形になっている部分がある。
- □ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- □指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- □歯ぐきからウミが出たことがある。

## 歯周病を予防するには?

歯周病は予防できます! 健康的な歯でいましょう!



歯周病の原因は細菌性プラークです。毎日 の歯磨きが一番重要な予防法です。

・生活習慣を見直す

◎禁煙を行う……タバコの煙の中の有害物 質はプラークが付着しや

すくなり、また、一酸化 炭素やニコチンは、病原 菌に対する抵抗力を低下

させます。

◎ストレスの解消…ストレスを溜め込んでし まうと、身体の免疫力が 下がってしまいます。

・定期的に歯科健診を受ける

日本歯科医師会が掲げる、2019年の標語は「い つまでも 続くけんこう 歯の力」。満足な食生 活をおくるには20本の歯が必要であると言われて います。健康な生活を続けていくためにも、歯と 口の健康に目を向けてみてはいかがでしょうか? 日本歯科医師会 http://www.ida.or.ip/

アクティブあさひ主催の「たけのこ掘り体験」が 4月27日(土)、埋縄地区の竹林にて開催されま した。天候に恵まれた当日は、親子47名の参加が ありました。農家の方からアドバイスを受けながら、 参加者らはたくさんのたけのこを収穫していました。







