

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です ～ いただきます 人生100年 歯と共に ～

こどもの10人中4人が虫歯、大人の10人中8人が歯周病だと言われています。どちらも細菌が原因の病気で、「よく噛まない、早食い」「疲労やストレスがたまる」「痛みがないと歯医者に行かない」「タバコを吸う」など日頃の生活習慣と深い関係があります。

虫歯と歯周病がどのように進行するかという・・・

～虫歯～

口の中の細菌が食べカスの糖分を食べることで、歯こう（プラーク）という物質を作ります。この歯こうの中の細菌が、酸を使って歯を溶かすことで虫歯ができ、「歯が痛む」「しみる」という症状が出てきます。



～歯周病～

歯と歯ぐきの上に歯こうがたまることで、炎症（歯ぐきが腫れる、血が出るなど）が起きます。これをそのままにしておくと、歯を支えている骨が溶け、歯が抜けます。

歯周病は、歯を失う原因の第1位です。さらに、全身にも悪影響を及ぼします。

歯周病になると、歯周病菌が血管の中に入り込み、その毒素が血流にのって全身を回り、動脈硬化、認知症、脳卒中、糖尿病などの病気につながる可能性があります。特に、糖尿病と歯周病は互いに悪影響を及ぼすことがわかっています。

残念ながら、虫歯や歯周病で削れたり、抜けたりした歯は二度と戻りません。

●虫歯と歯周病を防ぐためのポイント！生活を見直してみよう。

＜こども＞	＜おとな＞
①お菓子やジュースなど甘いものをあまり食べない	①タバコを吸わない
②よく噛んで、ゆっくり食べる	②間食をしない
③1日2回以上歯磨きする	③デンタルフロス、歯間ブラシを使う
④定期的に歯医者に通う	④定期的に歯医者に通う

朝日町では、妊婦さんを対象に妊婦歯科検診、2歳児を対象に2歳児歯科健診、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象にさわやか歯科検診を実施しています。



6月23日から29日は男女共同参画週間です

「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ

毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、みなさん一人ひとりの取組が必要です。「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、誰もが生きがいを感じられる男女共同参画社会づくりについて考えてみませんか。

朝日町では令和4年3月に「かがやくあさひ 第2次男女共同参画基本計画」を策定しました。朝日町ホームページからご覧いただけます。

問い合わせ先 広報・町史編さん課 TEL 377-5195

