

# 健康の話

27



今月の執筆者  
**松本尚子保健師**

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「口・歯の健康」。松本尚子保健師がご紹介します。

## 知ってトクする

今回は、口の健康・歯の健康についてご紹介いたします。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養師・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

昔は歯槽膿漏しよくろう、今では歯周病。中高年の病気と思われていたものが、20代30代でも半分以上の人がかかっているといわれています。

歯周病は、初期には痛みや自覚症状が少ないため、気がついて受診する頃には症状が進行し、歯を失う原因第1位となっています。

最近では、歯周病の原因である歯周病菌が動脈硬化、脳梗塞、心臓病、肺炎、胃腸障害、神経痛、早産・低出生体重児出産、糖尿病など全身の病気に影響することもわかってきました。いつまでも元気で、おいしいものを、自分の歯で食べたいものですね。

今回は町で行っている「口の健康」に関する事業をご紹介します。口の中や歯に関する相談窓口として「**歯科個別健康相談**」、歯周疾患を早期発見・早期治療に結びつけ、予防するための「**歯周疾患検診**」、口の元気はからだの元気、歯周病予防を中心に入れ歯や舌の手入れなどについて歯科衛生士がお話する「**歯の健康・出前講座**」を行っています。

### ●歯科個別健康相談

歯科衛生士による歯や舌の手入れの仕方、入れ歯の手入れ方法など、口に関する相談窓口です。  
**日時** 各会場年4回（日程はくらしのカレンダーをご覧ください）

### ●歯周疾患検診（新規事業です！）

いつでも健康な歯を保つために、自分の歯の状態を知る定期検診を助成します。  
**対象者** 平成20年度に40歳・50歳・60歳・70歳となる方  
**自己負担金** 70歳の方は1000円、その他の年齢の方は500円  
**受診の仕方** ①役場から歯周疾患検診受診券の交付を受ける↓②指

### ●歯の健康・出前講座

いつまでも健康な歯を保つために、自分の歯の状態を知る定期検診を助成します。  
**対象者** 平成20年度に40歳・50歳・60歳・70歳となる方  
**自己負担金** 70歳の方は1000円、その他の年齢の方は500円  
**受診の仕方** ①役場から歯周疾患検診受診券の交付を受ける↓②指

定の医療機関に歯周疾患検診予約の電話を入れる↓③受診券を持参し、医療機関で検診を受ける↓④診察票を受け取り、自己負担金を支払う

### ●歯の健康・出前講座

歯の健康を守るため、歯科衛生士による歯周病予防、入れ歯の手入れの仕方、歯のみがき方（歯間ブラシ、デンタルフロスの使い方など）、舌の手入れの仕方など、講座を希望する65歳以上の団体（例：地区の集会、いきいきクラブ、老人クラブなど）を対象に各地区へお伺いします。

**日時** 日時については、日程調整のうえ決定します。  
※他の行事や既に講座が入っている場合は希望に沿えないこともあります。  
**講座時間** 1講座につき1時間から2時間ほど  
**場所** 希望会場（例：集会所など）

担当課は、健康増進課 電話（56）22224 保健福祉課 電話（58）7071です。お気軽にお問い合わせください。

ちなみに松本保健師は9月に第1子が、先月の執筆者坂口保健師は9月に第2子が誕生予定です。子どもは地球の宝もの。元気な赤ちゃんを産んでくださいね！

**梅** 雨入り宣言から約一ヵ月。人生で初めて梅雨を体験する今年は、いつもより雨が降りやすいですが、皆さんからいただく新鮮野菜のおかげで、とても元気に過ごしています。

先日、小学4・5・6年生が参加する「川根本町ふるさと発見団」というイベントに参加させていただきました。そのイベントの中で「町の外に出ることも大切だけど、自分の住んでいるところをしっかり勉強することも大切。そして外に行ったときには、自分のところの話ができるようにしよう」という話を聞きました。

このとき私は「北海道のこの何を知っているのだろうか」と考えてしまいました。とても良いところだとは言っても、具体的に北海道ならではの自然、歴史などまったく分かりません。ずっと住んでいてそれが当たり前になっていたし、特別なものと思っていなかったの知ろうともしませんでした。

今回このイベントに参加できて「気がつかない」ということは「もったいない」ことだと感じました。それと同じように、皆さんにとっての当たり前が、私にとっての不思議だったり、とてもステキに見えたりしているのかな、とも思っています。

例えば、毎日地名の農林業センターに通っていて、その帰り道に大好きな場所があります。夕方、その坂を上りきったとき、右手に大井川が流れ、遠く正面に町の夜景が広がり、左の山の上に茶工場。の明かりが点いている瞬間です。一日の活動が終わって、そこを通ると何だかホッとします。

こんな調子の私ですが、私だから感じられる「この町の魅力」を、これからも伝えられたらなあと思っています。



中野千江（なかのちえ）  
北海道札幌市出身  
緑のふるさと協力隊員第15期生

一緑のふるさと協力隊 農山村に興味を持つ若者を、地域活性化を目指す地方自治体に一年間派遣するプログラム。特定非営利活動法人地球緑化センターが実施している事業の一つ。若者たちに、生きる場所として農山村という魅力あふれるフィールドが存在していることを知らせたいという理念から始まっている。協力隊員たちは、農林畜産業など担い手が不足する第1次産業や、新しい刺激を求めている観光施設や交流事業など公共性のある活動を中心に、地域全体のための協力活動を行っている。中野千江さんは第15期生、川根本町としては2代目の隊員。

## 千江の輪。

chie nakano NO.3

千江の輪…緑のふるさと協力隊員中野千江さんが、その活動を通してこの町に広げていく「人と人をつなぐ輪」をイメージしたタイトルです。「いろんな所でいろんな人に出会う毎日が楽しい」と話す中野さんの言葉から生まれました。日一日と川根本町に輪を広げていきたい。そんな思いが込められています。あした「千江の輪」に加わるのは、あなたかもしれません。



白羽山下刈りに向かう精鋭たち  
今月の千江's SHOT



下刈り後の精鋭たち