



## 子育て情報

### 子育て支援センターのお知らせと行事

●子育て支援センターの利用について  
8月20日(水)は、「はじめてのお誕生会」が開催されるため、自由開放はしません。「はじめてのお誕生会」対象者については、乳幼児カレンダーでご確認のうえ出欠の有無を保健センター又は子育て支援センターまでご連絡ください。

●おひさま広場「親子ピクニック」の日程を変更します  
9月5日(金)に予定をしていた『親子ピクニック』ですが9月19日(金)に変更になりました。詳細につきましては8月15日発行のお知らせ版にてお知らせします。

●おひさま広場(水遊び)

日時 8月22日(金)午前10時～11時

場所 子育て支援センター

内容 水遊びの用意をしていますので自由に遊んでください。

対象 就学前のお子さんと保護者  
持ち物 タオル・着替え等

また、通常通り午前9時30分～午後11時30分まで自由開放を行いますので、水遊びをしない方も遊べます。

●『パパと遊ぼう』土曜日開放

日時 8月23日(土)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 支援センターを開放します。お父さんとお子さんと遊びに来てく

ださい。ご家族でのご利用も受け付けています。

対象 0歳児～就学前のお子さんと父親  
詳細 保健福祉課保育・子育てグループ  
子育て支援センター(清里保育所内)  
☎25-3192



### 人間ドック等の結果票をお持ちください

清里町国民健康保険に加入の40～74歳の方で町の特定健診以外の健診を受けている方は、その結果を保健センターまでお持ちください。健診結果の見方や適正な食事量についてお知らせします。

詳細と提出先

保健福祉課保健グループ

☎0152-25-3850

### 思春期相談・こころの健康相談のご案内

網走保健所では、小学校高学年から高校生及び保護者・学校関係者の方々から思春期に関わる相談や、皆さんからこころの健康に関わる様々な相談を受けています。

日時 9月5日(金)

午後2時～午後5時

場所 網走保健所 健康相談室

※事前に申込みが必要です

申込先

網走保健所 こども・保健推進課  
☎0152-41-0697

## 歯周病予防で健康な生活を!

皆さんは、健康な歯が何本ありますか?

日本人の1人当たりの現在歯数は、平均して20歳で29本、30歳で28本、40歳で27本と10年ではぼ1本ずつ減っていきます。ところが、50歳になると24本、60歳で20本、70歳で13本となります。40歳を境に急速に歯周病で自分の歯を失う率が高くなります。

高齢になっても健康な歯を維持していくために、歯周病を予防しましょう。

### 歯周病ってどんな病気?

歯周病には、このような症状があります。

- ①歯を磨くと血がでる
  - ②歯茎が赤くはれている
  - ③歯や歯茎がしみる
  - ④口臭がする
  - ⑤歯が以前より長くなった
  - ⑥よく歯と歯の間に食べ物がつまる
  - ⑦歯がぐらぐらして硬い物がかみにくい
- また、一見健康そうに見えても歯と歯茎の境目(歯周ポケット)が深くなったり、歯を支える骨が無くなっていくこともあります。痛みがないまま進行する場合がありますので、気がついた時には手遅れになり、歯が数本抜けることがある怖い病気です。

### 歯周病の原因と身体への影響

歯周病の原因はプラーク(歯垢)です。プラークの70%は細菌で、その細菌が毒素を出して歯茎に炎症を起こします。

### 歯周病が身体に及ぼす影響

#### ●呼吸器疾患

身体の抵抗力が低下していると、唾液を誤って気管に入れた時に嚥下性肺炎になることがあります。

#### ●心疾患

血行を介して細菌が心臓に付着し、細菌性心内膜炎になることがあります。

また、歯周病の毒素が原因で、狭心症や心筋梗塞の原因となる血栓ができやすくなります。

#### ●糖尿病

血糖値のコントロールを悪くするため、糖尿病や糖尿病合併症(網膜症・腎炎・神経障害等)がおこりやすくなります。

#### ●未熟児

歯周病があると胎児の成長に影響することがあります。

### 歯周病が身体に及ぼす影響

適切なブラッシングで歯周病予防ができます。しかし、プラークは放置されると硬い歯石になって、歯ブラシで取れなくなります。この場合は歯科医院への受診が必要です。歯周病の治療は、このプラーク・歯石の除去およびブラッシングが基本で、ひどくなる前であればこれでほぼ良くなります。

歯周病は歯を失う原因になり、全身にも影響する怖い病気です。自己判断せずに定期的に歯科検診を受診しましょう。