

保健だより 令和8年7月号

今月の情報は
千葉保健師

～大切な歯を守るために～

●自分の歯を大切にしていますか？

「歯みがきをしているから大丈夫」「歯が痛くないから問題ない」と思っていないですか？

実は、歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく歯周病です。歯周病は初期にはほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに進行することから、「静かに進行する病気」とも呼ばれています。

●「静かに進行する病気」の歯周病とは？

歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢（プラーク）の中にいる細菌によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。炎症が進むと歯ぐきだけでなく、歯を支えている骨まで溶かしてしまいます。その結果、歯がぐらつき、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

●歯周病セルフチェック

自分では気づきにくい歯周病を、早期発見・早期治療するために、以下のような症状がないか、チェックしてみましょう。

◇セルフチェック項目

- ☐ 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが痛む、または赤く腫れている
- ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長く見える
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がよく詰まる
- ☐ 歯がぐらつく
- ☐ 歯石を取ってから1年以上たっている
- ☐ デンタルフロスや歯間ブラシをやらない
- ☐ たばこを吸っている

◇セルフチェック結果

☒ 0～1個

お口の健康を維持できています。毎日の歯みがきと定期的な歯科健診を続けましょう。

☒ 2～3個

歯周病の初期症状が現れている可能性があります。歯みがきの方法を見直し、歯科医院の受診を検討しましょう。

☒ 4個以上

歯周病が進行している可能性があります。早急に歯科医院を受診し、治療を検討しましょう。

●今日からできる歯周病予防

- ① 歯と歯ぐきの境目を意識して、丁寧に歯を磨く
- ② デンタルフロスや歯間ブラシを使用する
- ③ 甘い飲み物を飲んだり、間食をしない
- ④ 禁煙する
- ⑤ 歯科健診を受ける

●定期的に歯科健診を受けましょう

毎日歯みがきをしていても、歯石や磨き残しを完全になくすことは難しく、自分では気づかないうちに歯周病が進行していることがあります。そのため、自覚症状がなくても年に1回以上、できれば3～6か月に1回程度、歯科医院を受診をしましょう。

●歯科健診について

町では、町内歯科医院で歯科健診を行っています。

いつまでも自分の歯で食事ができるようこの機会に歯科健診を受けましょう。

○対象者：歯科治療中でない今年度20～70歳の5歳刻みの年齢の方
(令和9年3月31日時点)

○受診料：500円

○実施期間：7月1日（水）～

12月26日（土）まで

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】

健康相談開催日のお知らせ

◎ 出張健康相談（町内の商業施設に町の保健師・栄養士が参ります）

開催日	時間	場 所	おすすめポイント
令和8年 7月21日(火)	10:00 ～11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	<u>血管年齢測定器</u> が 利用できます
8月 4日(火)	10:00 ～11:30	ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース)	体重計にのるだけで、筋肉量や基礎代謝、足の筋肉量をみる「 <u>脚点</u> 」がはかれる「 <u>体組成計</u> 」が利用できます

内容：血圧、握力、体組成(体重、BMI、体脂肪率等)などの各種測定、栄養相談や健康相談など

◎ 町民健康相談・栄養相談

開催日	時間	場 所	内 容
7月 23日(木)	9:00 ～11:30	農村環境改善センター	血圧、随時血糖値測定、尿検査(塩分など)、乳幼児の身体測定、保健師・栄養士による個別相談など
8月 27日(木)		1階 健康管理室	

食生活改善推進員養成講座受講者の募集

《シンボルマーク》



《食生活改善推進員（食改さん）とは》

「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

《養成講座》

町が開催する研修会に参加し修了すると、次年度から食生活改善推進員として活動することができます(主に平日の活動になります)。研修会では、健康の基本である「食」を中心に講義や調理実習などを通して、健康づくりについて楽しく学びます。

○対 象 者：町内在住の人

○研修期間：令和8年9月～令和9年2月(研修会は計6回開催予定)

○研修内容：健康づくりのための栄養や食の基礎知識の学習、調理実習

○受 講 料：無料

○申込方法：7月31日(金)までに電話で申し込んでください。

