

まだまだ残暑が厳しいですが、体調は崩されていませんか。
今回の会報は…歯周病のお話、きょうと健康づくり実践企業表彰、糖尿病講演会のご案内など、盛り沢山でお届けします！

ピックアップ! 歯周病



今回は、従事者への歯周疾患の講演会にもご講義いただいている京都府舞鶴歯科医師会 公衆衛生理事の熊谷先生に歯周疾患についてうかがいました。

●歯周病はどんな病気ですか？

歯周病は、歯の周囲にある歯周組織に発生する病変で、大きく「**歯肉炎**」（歯周病の初期状態）と「**歯周炎**」（歯周病が進んだ状態）に分かれます。最近では、喫煙、糖尿病、ストレス、骨粗しょう症などの危険因子が、歯周病を引き起こす一因とされており、**歯周病は生活習慣病**とも言われています。

歯周病の罹患率は年々増加しています。大人だけでなく、歯がある全年齢層にわたる疾患です。歯肉炎は、ブラッシング不良による歯垢の増加により、歯肉の発赤、腫脹、出血が起こり、進行していく状態です。健康な歯肉が薄いピンク色で引き締まっているのに比べ、赤みが強く、腫れぼったくなります。この段階では、ブラッシングを一生懸命したり、歯科医院で歯石を除去してもらうことで、健康な状態に回復することが可能です。

●そのままにしておくとうなりますか？

歯肉炎を放置すると、細菌が歯と歯肉の間に入って増殖し、炎症が歯周組織深部に進行します。この状態が歯周炎です。歯周炎になると歯肉だけでなく、セメント質、歯槽骨まで細菌で破壊されます。そうして出血して膿が出ることで、歯は、ものを噛むときの力に耐えられなくなり、最終的には抜けてしまうのです。歯周炎は歯肉炎ほどには回復しません。これら歯周病は、痛みが軽いこともあり、症状を自覚したときはかなり進行していることが多いので、正しい知識を持って予防することが大切です。

●治療法は？

歯周病の治療法としては、まず歯垢の除去であり、歯ブラシやデンタルフロスなどを使っての口腔清掃が第一です。ある程度進行してしまうと、治療は複雑化し、体やお財布の中身も痛みを伴います。

生涯自分の歯で食事ができ、快適な生活を送るために、また全身管理の一環として、定期的に歯科医院で歯の検査やクリーニング、口腔清掃指導を受けられてみてはいかがでしょうか？



企業紹介 申込不要 参加無料

◇糖尿病講演会◇

◆日時◆ 平成27年10月17日（土）

12時30分～15時30分

◆場所◆ 中総合会館4階 コミュニティホール

講演会 14時～15時30分

★「やせていても糖尿病になる？」

四方泰史氏（あいおい橋 四方クリニック院長）

★「糖尿病食のウソ・ホント」

篠原明香氏（国立病院機構 舞鶴医療センター管理栄養士）



展示コーナー 12時30分～14時

☆血糖値 / 血圧 / 体脂肪率の測定

☆血管年齢測定 ☆ストレスチェック ☆運動体験

相談コーナー

☆医療相談 ☆歯科相談 → 13時～14時

☆お薬相談 ☆栄養相談 → 12時30分～14時

きょうと健康づくり実践企業

企業紹介

従業員の健康を守り、健診受診率の向上や健康づくり活動に取り組む企業を応援する京都府の認証制度です。

祝

平成27年7月16日表彰されました！

優秀賞 **日東精工株式会社**

【企業紹介】

- *本社：綾部市
- *金属製品製造業
- *従業員 660名

【ここがすばらしい！】

*16年前からヘルスアップセミナーを立ち上げ、積極的な健康づくりを推進し、健診での有所見率の改善に取り組まれています。

*健康づくりを意識した取組 毎日のラジオ体操、市民駅伝大会やモデルフォレスト活動等、体を動かすこととともに、地域貢献につながる活動にも積極的に参加



ほめかた絵本 をご存じですか？

ほめかた絵本は、ほめてしつける育児のコツをお伝えします。親子でハッピーになれるコツが満載です。

この絵本で紹介している技法はペアレント・トレーニングを基にしています。

すべての子育てに有効である

ことから、その第一人者である奈良教育大学の岩坂先生の監修で絵本を作成しました。



定価 350 円(+税)

<お問い合わせ先>

NPO法人 自立支援センターいかるがの郷
綾部市味方町アマダジ1 2番地1 TEL:0773-40-5388
電話受付時間(月~金)8:30~17:00 FAX:0773-40-5390

愛されている自信
(安心感)

出来る自信
(達成感)

前向きに
楽観的に
とらえる力

工夫する力・
考える力

人とやりとりできる力・
コミュニケーション力

大人になるまでに心のリュックに
持たせてあげたい生きる力

★出前講座★“ほめてしつける育児のコツ”



まずは、お電話で保健所まで
(0773-75-0806)

リーフレットや絵本の貸出も
お気軽に御相談ください。

●プラスワン・エンジェル隊派遣事業●

■ほっとランド H27. 10. 12 (月・祝)
@綾部市中央公民館
内容:「小児科の先生とお話しましょう
~日頃の心配なことについてお話しませんか~」
講師:綾部市立病院小児科部長 戸澤雄紀 先生

育児ストレスの軽減・子育て力の向上を支援します♪

■まなびのひろば H27. 10. 30 (金)
@舞鶴市子育て交流施設あそびあむ
内容:あそびのワークショップ「おやこであそぶ」
講師:愛知県児童総合センター元センター長
田嶋茂典 氏



中丹健康づくり定食 (舞鶴版)



©京都府 まゆまる 2662011

いきいき元気に活躍する中丹健康づくりの一員として地域の食材を活用した、健康長寿につながる定食を「食生活改善推進員協議会」にご考案いただきました。今回は「舞鶴版」の献立の一部を紹介します！

【万願寺入り大豆たっぷりスープ】



<材料> (6人分)

ベーコン 40g
にんじん 80g
万願寺とうがらし 80g
玉ねぎ 200g
A { 水煮大豆 200g
コンソメスープの素 2個
カレー粉 2g
ローリエ 4枚
水 800cc



「万願寺とうがらし」は古くから舞鶴地域で栽培されている大型のとうがらしで、長さは15cmくらいあります。肉厚で甘みがあり、種子も少ないので煮ても焼いてもおいしい京野菜です。



舞鶴市食生活改善推進員(はまなす会)のみなさん

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② にんじんはいちょう切り、万願寺とうがらしは斜め切り、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 鍋に①と②を入れ炒める。
- ④ 具材が炒められたら、水とAを加え、15分弱火で煮る。