

歯周病から守ろう!! 歯の健康

問 健康増進課 (西館1階) 【担当】北古賀・南里 ☎37・6106

歯周病は40歳以降は要注意!!

歯周病の直接の原因は歯周病菌。歯と歯ぐきの間に歯垢や歯石がたまると、その中にいる歯周病菌が歯ぐきに炎症を引き起こします。放っておくと歯ぐきの出血や腫れが続き、ついには歯が抜けてしまいます。

歯周病は痛みなどの自覚症状が無く、気づいた時には歯が抜け落ちてしまったということも少なくありません。

身につけよう! セルフケア

歯周病の予防の基本は、歯周病菌の巣となる歯垢を毎日の歯みがきやデンタルフロス、歯間ブラシなどでしっかりと取り除くことです。また、歯みがきで取れなかった歯垢は硬い歯石となり歯周病を悪化させます。歯科医院での定期健診が最も効果的です。

糖尿病とも深く関係しています!!

歯周病は歯ぐきの病気で

ですが、糖尿病と歯周病は、お互いに悪い影響を及ぼし合います。糖尿病があると、免疫力の低下により歯ぐきの炎症が起こりやすく、歯周病は糖尿病の合併症である網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、6番目の合併症といわれています。

しかし、歯周病の治療により糖尿病の検査値が改善します。したがって、糖尿病の管理と共に行うことが重要です。ぜひ、糖尿病の管理と共に歯周病の管理も積極的にしていきましょう。市では40歳、50歳(年度末年齢)を対象に、歯周病検診を実施しています。まだ受診していない人は早めに受診しましょう。

歯周病セルフチェック (8020推進財団ホームページ参考)

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭が何となく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間に食物が詰まりやすい。
- 歯みがき後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、うっ血していてブヨブヨしている。
- 時々歯が浮いたような感じがする。
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿み(うみ)が出たことがある。



《判定》

チェックが1~2個 -----
歯周病の可能性ががあります。歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。

チェックが3個以上 -----
初期あるいは中等度以上に歯周病が進行している恐れがあります。早目に歯科医院に相談しましょう。

介護保険の納付確認書を1月下旬に送付します

問 ・高齢障がい支援課 (西館1階) 【担当】野田・林 ☎37・6108
・佐賀中部広域連合業務課 【担当】友田・塚崎 ☎40・1135

65歳以上の人が納付された介護保険料は、所得税の確定申告や市県民税の申告の際に「社会保険料控除」の対象となります。

平成27年中に納付書払い

または口座振替のある人

佐賀中部広域連合から「納付確認書」を1月下旬に送付します。確定申告などにご使用ください。

平成27年中の保険料の支払い方法が年金天引きの人

年金保険者(日本年金機構や共済組合など)から1月中に送付される「公的年金等の源泉徴収票」に記載されています。

