



子育て情報

子育て支援センターの行事

●すくすく健康相談

日時 6月12日(水)午前9時30分～

場所 子育て支援センター(清里保育所内)

内容 身体測定(保健・栄養相談) 持ち物 母子健康手帳

対象 0歳児～就学前のお子さん
と保護者

●札幌親子遊びの広場

日時 6月26日(水)午前9時30分～

場所 札幌保育所

内容 手遊び・リズム遊び・絵本
読み聞かせ・製作・親子交流など

対象 0歳児～就学前のお子さんと
保護者

詳細 保健福祉課子ども・子育て
グループ 子育て支援センター

(清里保育所内)

☎ 255-3192



健康づくり

こころの健康相談(保健センター)のご案内

臨床心理士によるこころの健康相談を実施します。心の中の整理できないことを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申し込みが必要です。

日時 6月24日(月)午前9時～11時
30分

場所 清里町保健センター

申込先 保健福祉課保健グループ

☎ 255-3850

思春期・こころの健康相談(網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申し込みが必要です。

日時 7月5日(金)午後1時～5時

場所 網走保健所

担当医 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

☎ 0152-41-0697



健康は『健口』から — 歯周病と健康の深い関わり —

歯周病は歯周病菌による感染症で、歯茎の出血や口臭を引き起こします。更に歯を支えている骨を溶かし、最終的には歯が抜けてしまう病気です。歯を失うことは私たちの健康にとって大きな損害ですが、それ以外にも歯周病が様々な病気と関連していることがわかってきました。歯周病菌が血液や唾液に入り込み、全身を巡り、様々な病気に大きく影響を及ぼしているのです。

◇誤嚥性肺炎

歯周病菌が唾液や食物と一緒に誤って気道に入り込み、肺炎を引き起こします。高齢者に多く、死に至るケースも多くなります。

◇糖尿病

歯周病の部位から放出される物質がインスリンの働きを悪くするため、血糖値が下がりにくくなります。歯周病が悪化すれば糖尿病も悪化しやすくなります。逆に歯周病の治療をすることで、糖尿病を改善することが期待できます。

◇心臓疾患

歯周病のある人は心臓疾患にかかりやすく、特に多いのが『感染性心内膜炎』です。これは、口の中の細菌が血液に乗って心臓に運ばれ、心内膜に炎症を起こし、主に心臓弁の働きを悪くします。特に抵抗力の落

ちている人や、心臓の持病を持っている人に起こりやすい病気です。

その他にも脳血管疾患、関節リウマチ、早産・低出生体重児などにも歯周病が関連することが明らかになっています。

このように歯周病は、たかが口の中の病気ではなく、からだ全体に大きく影響しています。つまり歯周病をきちんと予防・治療することで、これらの病気にかかるリスクを低下させることが出来るのです。

成人の約8割は歯周病

もはや国民病とも言われる歯周病。決して他人事ではありません。歯周病は正しい手入れをすれば、治療・予防することが出来ます。

①毎日の歯みがき

歯垢を取り除くことが肝心です。歯ブラシ以外にも歯間ブラシや糸ようじを使うとより効果的です。

②歯科医院への受診

定期的に受診し口の中を健康に保ちましょう。自分では取りきれない歯垢や歯石を除去してもらえます。

いつまでも 続くけんこう 歯の力

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

特集

健康は『健口』から

— 歯周病と健康の深い関わり —

歯周病のある人は心臓疾患にかかりやすく、特に多いのが『感染性心内膜炎』です。これは、口の中の細菌が血液に乗って心臓に運ばれ、心内膜に炎症を起こし、主に心臓弁の働きを悪くします。特に抵抗力の落