



まだの方は、個別健診へGO!!!

# みなさん、5月の 住民健診は受けられましたか?

けんこう  
今回のお話は『健康は健口から』

未来に残せる歯のケアを日頃からしていますか?  
歯を失う原因は「歯周病とむし歯で7割」という調査結果（(公財)8020推進運動）があります。

【令和6年度 歯と口の健康週間ポスター】



歯周病は、歯の表面につくプラーク（歯垢）の中の細菌が出す毒素によって歯肉に炎症を起こした歯肉炎と、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態の歯周炎を合わせたものです。  
実はこの歯周病の脅威は口の中だけにとどまりません。  
歯周病が全身の様々な病気に影響することが分かっています。

例えば

- ①狭心症・心筋梗塞  
細菌の毒素が血流に入り動脈硬化やその他の心臓疾患を引き起こす。
- ②認知症  
動脈硬化と脳血管疾患に関連することから脳血管性認知症に深くかかわる。
- ③肺炎  
歯周病菌を含むお口の中の菌が気管に入り込み肺炎にかかることも・・・。
- ④糖尿病  
歯周病の炎症によって出てくる物質が、インスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするとされている。
- ⑤肥満  
噛む能力が低下すると、満腹感が得にくい・多様な食品を選択できないなどでメタボリックシンドロームへつながる可能性がある。
- ⑥胎児の低体重・早産  
歯周病の炎症によって出てくる物質が胎児に悪影響を及ぼすためと考えられている。

## 歯周病を予防するには・・・? 健康は健口から

プラークコントロール：歯周病の原因となる菌を減らすこと = **毎日のはみがき**  
「磨いている」と「磨けている」は大きく違います。家庭で【セルフケア】しながら、かかりつけ歯科医院での専門的な【プロフェッショナルケア】を受けることをオススメします!!!

追記：久米島町では子どもたちのむし歯予防のために幼稚園・小学校・中学校の協力を得て『フッ化物洗口』に取り組んでいます。  
その結果12才児の一人平均むし歯数が0.3本（R3年：全国0.63本）となりました。しかし、歯周病予防には**毎日のはみがき**が必要です。ぜひご家庭で食後の**はみがきの習慣化**と小学生までは保護者による仕上げみがきをお願いします。

参考：厚生労働省・日本歯科医師会・(公財)8020推進財団  
(リーフレット：沖縄県・沖縄県歯科医師会) 歯周病 Q&A ガイド、健康なからだは健口から、糖尿病と歯周病

## 日本年金機構 浦添年金事務所が出張年金相談会を開催します。



## 出張年金相談会のお知らせ

- 年金相談関係（年金請求、年金受給額見込額等）
- 国民年金保険料関係（保険料免除等）
- 年金加入記録関係 などについてご相談ください。

- \*相談には基礎年金番号通知書・年金手帳・年金証書・ねんきん定期便等の基礎年金番号のわかるもの、もしくは身分証明書をお持ちください。
- \*代理で相談をされる場合は委任状が必要となりますのでご注意ください。(代理人の方も身分証明書をお持ちください。)
- \*50歳以上の方は、年金見込額の計算をすることができます。

令和6年7月18日(木) 13時00分～17時00分  
令和6年7月19日(金) 9時00分～12時00分  
場 所：久米島町役場 1階 会議室(出納室隣り)  
要予約!! (下記の番号までお電話ください)

### お問い合わせ

TEL877-0343 浦添年金事務所  
お客様相談室 音声ガイダンスの後に①→②を  
押してください。

日本年金機構 浦添年金事務所 TEL:098-877-0343  
久米島町役場 福祉課 TEL:098-985-7124