

リアスマート

Rias×Smart通信

令和4年度第2号(11月号)

宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行



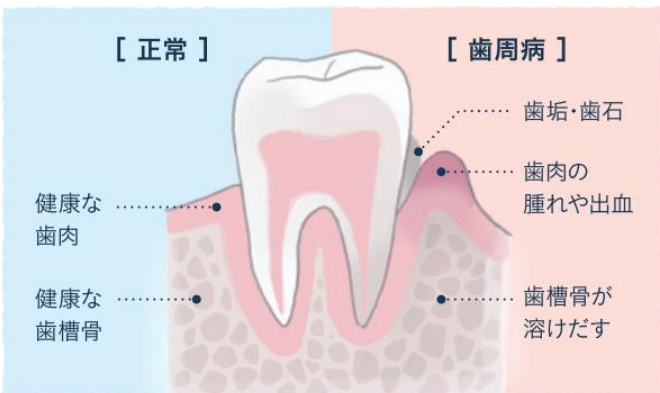
この「Rias×Smart (リアスマート) 通信」は、働き盛り世代の健康づくりの推進を目指して、宮城県気仙沼保健所が作成・発行する情報誌です。今回は、歯の健康についてお伝えします！

健康づくりTOPIX

歯周病予防を始めるなら…今でしょ！

～毎年11月は“宮城県歯と口腔の健康づくり月間”です～

- ✓ 歯周病は、**歯についた汚れ**が原因で発症する“**歯ぐきの病気**”です。むし歯と違い、**痛みが無いまま進行**することが多く、自覚症状が出た時には、**歯が抜けていく**など、手遅れになってしまう場合も。
- ✓ セルフケアはもちろん、**歯科検診などで定期的に歯科医院でチェック**することも大切です。



(参考) 宮城県健康推進課作成「Oral Care オーラルケア」
宮城県健康推進課・東北大学歯学研究所・宮城県歯科医師会作成「宮城県成人歯科健康診査推進ガイド」

歯周病セルフチェック

- 朝起きた時、歯が浮いたような感じがある
- 歯を磨くと、血が出ることもある
- 食べ物が歯と歯の間につまりやすくなった
- 口の臭いが気になる
- 歯ぐきが腫れたり、むずがゆい
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる

1個でも がついた方は
歯周病の可能性が**あります**！

念のため、かかりつけの歯科医院で歯周病がないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう

磨き残しの多い場所は…

歯と歯の間

歯間ブラシやデンタルフロスも活用しよう！



歯と歯茎の境目

歯ブラシの先を差し込んで、小さく動かそう！

奥歯の噛み合わせ



対象年齢の方は**お住まいの市や町**が実施する
“**歯周病検診**”や“**歯科健診**”が受けられます！

◎**気仙沼市内**にお住まいの方
…**歯周病検診**が受けられます！

- 【対象】 40・50・60・70歳の方
- 【場所】 気仙沼市内の登録医療機関
- 【期間】 令和4年8月1日～11月30日
- 【内容】 歯や歯茎の検査、入れ歯のチェックなど
- 【料金】 40・50・60歳の方…500円
生活保護世帯及び70歳の方…無料

【問合せ】
気仙沼市健康増進課健康増進係 0226(21)1212

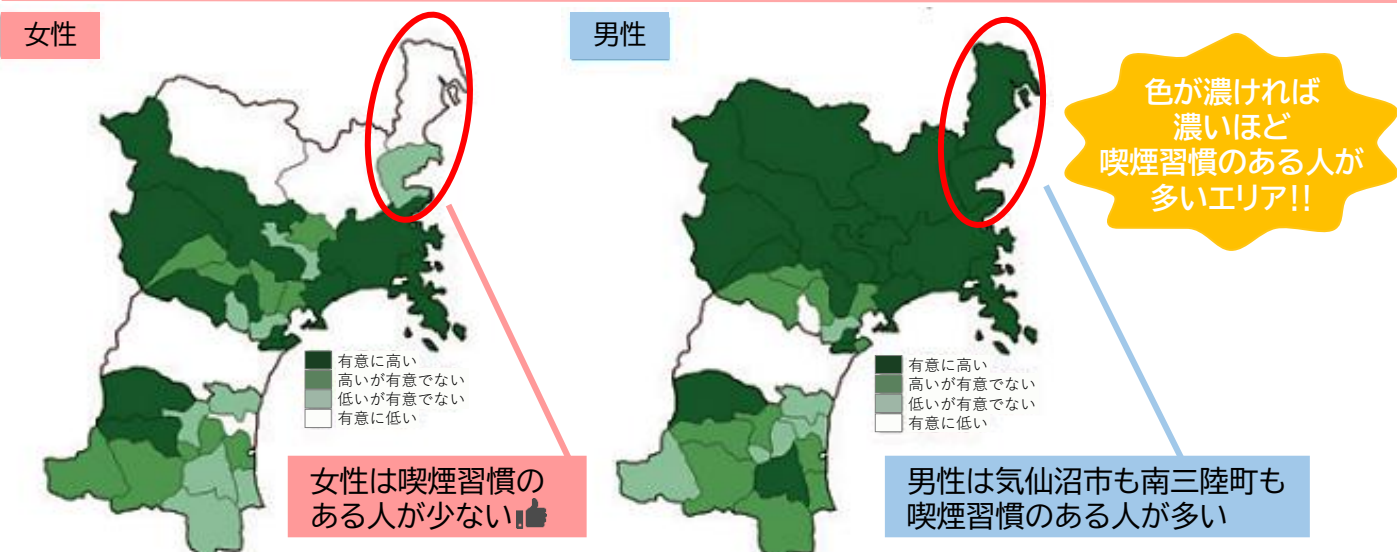
◎**南三陸町内**にお住まいの方
…**成人歯科健診**が受けられます！

- 【対象】 40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 【場所】 南三陸町内の指定の歯科医院
- 【期間】 令和4年8月1日～11月30日
- 【内容】 歯や歯茎の検査、入れ歯のチェックなど
- 【料金】 無料

【問合せ】
南三陸町保健福祉課健康増進係 0226(46)5113

期間は11月末までですのでお早めに！詳細については、各市町の担当課までお問合せください

気仙沼・南三陸の健康データ：男性は喫煙習慣のある人が多い！？



(データ) 県平均を100とした時の標準化該当比 (R3年度版データからみたまやぎの健康より)
 (出典) R1年度市町村国保、協会けんぽ男女別特定健診質問票の状況 (40-69歳)

- ✓ 喫煙すると、タールが歯の表面に付着し、**歯の黄ばみ**の原因となるほか、メラニン色素により**歯茎も黒ずみ**ます。
- ✓ **見た目に影響**するだけでなく、ニコチンによる歯茎の**血行不良**、一酸化炭素による**歯周病菌の増加**、その結果**歯周病の発症・悪化**など、口の中の健康にも影響を及ぼします。
- ✓ しかし、**禁煙すると上記の影響は激減**することが分かっています！禁煙と喫煙、どちらを選びますか？

(出典) 宮城県健康推進課作成「たばこの美容への影響」
 宮城県健康推進課・東北大学歯学研究所・宮城県歯科医師会作成「宮城県成人歯科健康診査推進ガイド」

宮城県からお知らせ ラジオで聴く♪「脱メタボ！みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言」

- ◎ 宮城県では、県民が一丸となって健康づくりに取り組むためのスローガン「**脱メタボ！健康3.15.0(サイコー)宣言**」を掲げ、健康づくりのための情報発信強化に取り組んでいます！
- ◎ 実は宮城県、**メタボ該当者+予備群の割合が12年連続でワースト2～3位**を推移し続ける、危機的な状況。
- ◎ 11月からは、エフエム仙台で毎週金曜日に放送される「**AIR JAM FRIDAY (エアジャムフライデー)**」にて、食や運動、受動喫煙や歯科保健をテーマに、**専門家からのお話を**放送します！お聞き逃しなく♪

AIR JAM FRIDAY(エアジャムフライデー)
 エフエム仙台 毎週金曜日 13:30～18:30
 ⇒健康3.15.0のコーナーは14:00から！

- 今後の放送予定
- 11月4日(金)食育について
 - 12月9日(金)運動について
 - 1月6日(金)受動喫煙について
 - 2月3日(金)歯の健康について

? 「脱メタボ！みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言」とは

- 宮城県民のおもな健康課題
- メタボ該当者+予備群 **全国ワースト2位**
- 食塩摂取量 **全国ワースト1位(男性)**
- 1日あたりの歩数 **全国ワースト7位(男性)**



宮城県民の健康課題を踏まえ、

- 減塩！あと**3g**
- 歩こう！あと**15分**
- めがせ！受動喫煙**0**

の3つの目標を、**県民運動**として取り組んでいくためのスローガンです！

詳しくはこちら⇒ [健康サイコー宣言](#) 🔍 検索

【発行】🌿 宮城県気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)
 成人・高齢班 TEL：0226-22-6614

リアスマート通信WEB版はこちら！
[気仙沼圏域の健康食育](#) 🔍 検索

★本紙へのご意見・ご感想、WEB配信のご要望などお待ちしております！