

Health  
Message

## 6月4日はむし歯予防デー お口の健康を見直そう

皆さんの歯や口の中は健康ですか？むし歯や歯周病は、歯や口の中だけの病気ではなく、体全体に大きな影響を及ぼします。健康に過ごすためには、歯や口の中の状態を良好に保つことが大切です。



### 青森県の3歳児むし歯有病者率ワースト3位



平成21年度の3歳児むし歯有病者率は全国平均22.96%に対し、青森県は37.49%で全国で3番目に悪い状態です。十和田市は、28.6%で全国平均より高い状態です。歯は一度むし歯になったり失ってしまうと、再生できません。また、大人だけでなく子どもの歯周病も増えています。

### 歯周病になってはいけない理由

歯周病は生活習慣病などさまざまな病気にもかかわっていることが分かってきています。

頭痛、めまい、  
認知症

心臓疾患、動  
脈硬化

胎児の低体重  
早産



肩こり、腰痛、  
関節痛

肺炎

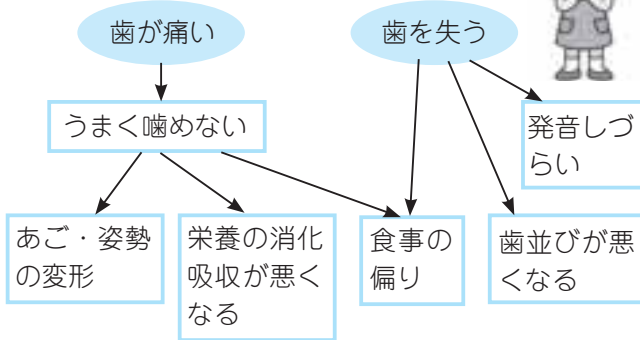
糖尿病、肥満

骨粗しょう症

歯周病は痛みなどの自覚症状が少なく、予防のためには日ごろからの歯や口のケアがとても大切です。

### むし歯になってはいけない理由

むし歯になった歯を放っておくと…



歯は「食物をかみ砕き、だ液と混ぜ合わせ消化吸収を助ける」働きをしています。ほかにも、「話す」「表情を作る」「姿勢を保つ」「力を入れる」などといった役割もあります。

### むし歯・歯周病予防のポイント

#### ◆家庭でのセルフケア

①歯磨き ②食生活 ③禁煙など

#### ◆歯医者さんでのケア

定期検診で歯のクリーニング、歯磨き指導などを受けましょう。



問健康推進課保健指導係 ☎⑤16792

### 早めの接種を!

### 麻しん風しん予防接種を受けましょう

市では、麻しん風しん予防接種の案内を対象となる来年小学校へ入学する幼児および中学1年生、高校3年生のかたへ4月中旬に郵送しています。

麻しんは、非常に感染力が強く、重症化すると脳炎や肺炎などの合併症を起こすことがあります。風しんは、大人になってからかかると重症化する傾向があります。

これらの病気にかからない、うつさないためにも、早めに予防接種を受けましょう。

※接種期限は平成25年3月31日までです。

問健康推進課健康管理係 ☎⑤16790

### さわやか健康講座のお知らせ

### 「乳がんの診断と治療について」

乳がん検診の検査方法が分からないため、検診を受けずにいませんか?県内で数多く講演されている伊藤先生の分かりやすいお話を聞いて、不安を解消しましょう。

とき 6月25日(月)午後2時~3時30分

※受け付けは午後1時30分からです。

ところ 保健センター

講師 青森市桂木クリニック

院長 伊藤 卓 先生

申し込み期限 6月18日(月)

問健康推進課保健相談係 ☎⑤16791

