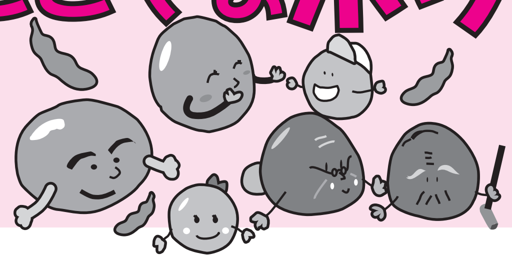
保健・福祉の　総合情報発信

ささやまホットステーション



URL http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/

さらに詳しい情報は　ささやまホットステーション　検索

健康ナビ

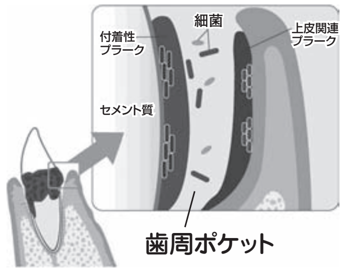
※休日診療・施設検診はカレンダーに掲載しています。

問い合わせ　健康課☎594・1117

歯周病に要注意！

◎口の中の細菌と歯周病

歯周病とは、歯垢(プラーク)の中にすんでいる細菌の感染症です。口の中にはなんと400種類、100億個を超える細菌がすみついています。口の中は、体温に近い37度前後が常に保たれ、だ液という水分があり、定期的に栄養分(食べ物)が通過します。これは自然の細菌培養地といってもいい環境。歯周病菌は、歯と歯茎のすき間にある歯周ポケットと呼ばれる場所から多く検出されます。この部分の歯磨きがうまくできていないと、歯周病は進行します。細菌の生みだした毒素が歯を支える歯槽骨を溶かし、歯茎から膿が出るようになり、歯は次第にぐらぐらして、最終的に抜けてしまいます。



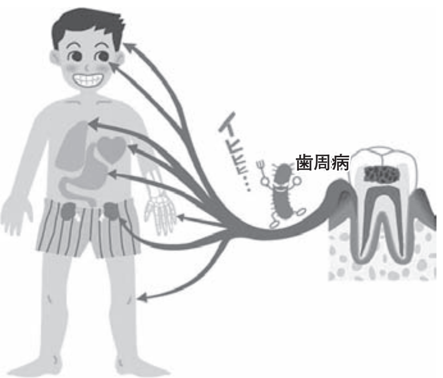
◎歯周病と生活習慣病との関係

歯周病になると歯が抜けるだけではありません。最近の研究では、心筋梗塞や脳卒中、動脈硬化など、命にかかわる病気(生活習慣病)の発症にも関係があることが分かってきました。歯周病が進行すると、歯茎から膿や血が出ますが、このとき、血管の中へ口の中の細菌が入り込みます。口の中は血管が密集し、血流が豊富なため、細菌が侵入しやすいのです。実際に、頸動脈の動脈硬化部の内壁から歯周病菌が検出されています。

ほかにも歯周病と関係があるといわれている病気として、心臓疾患、糖尿病、誤嚥性肺炎、バージャー病(末梢血管の病気)があり、これらの病気は、歯周病治療を行うことで、予防や病状の改善につながる可能性があることが分かってきています。

最近、よく耳にする「メタボリックシンドローム」。国内外の調査で、肥満や糖尿病の方は、歯周病である場合が多く、重症化しやすいことが分かっており、歯周病の治療をしっかり行うと、血糖値が改善されるといわれています。

生活習慣病は食生活などの欧米化により増加しています。また、喫煙は歯周病を重症化させる大きな要因。皆さんも、栄養の偏りや好き嫌いをなくし、適度な運動と禁煙・節煙を行ってください。そして、きちんと歯磨きをすることが、生活習慣病を防ぐことになるのです。



子育て掲示板

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ
～かかわる～

家族や周囲の皆さん、さまざまな方とのかかわりの中で、赤ちゃんは人に対する安心感や信頼感を感じながら成長していきます。

人見知りをする　生後6・7カ月ごろから、顔が見分けられるようになり、見知らぬ人だと怖くて泣き出してしまう。これが「人見知り」の始まりです。親しい人との愛着関係ができている証拠なので、不安になっているときはしっかり抱いて安心させてあげましょう。おおらかな気持ちで接するといいですね。逆に人見知りをしない赤ちゃんもいます。

後追いがひどい　はいはいができるようになると、大好きな人の後をついて回る「後追い」が始まります。隣の部屋に行ったことなどが理解できないので、姿が見えなくなると不安になり、泣きながらついて来ます。家事もままならず大変ですが「ここにいるよ」と声を掛け、まずは安心させてあげましょう。成長する中で、呼べばすぐに来てくれるという親子の信頼関係ができれば自然になくなります。

いきいきライフ

問い合わせ　地域包括支援センター☎554・2511

介護保険 ～いつまでもいきいきと暮らそう!～

介護保険は、40歳以上の方が納める介護保険料や国・自治体の負担金、利用者の自己負担を財源に介護サービス事業や介護予防事業などを行っています。介護が必要になったときに安心してサービスを利用できるよう、保険料は必ず納めましょう。

介護保険Q＆A

Q1. 介護保険料はどのように決まるの？

A1. 65歳以上の方の介護保険料は、介護サービスにかかる費用などから算出された基準額をもとに、皆さんの所得に応じて決まります。元気な高齢者が多くなれば、介護サービスにかかる費用も抑えられるので、介護保険料の上昇も抑えられることになります。

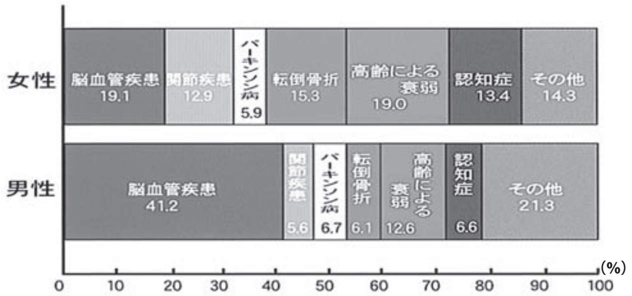
Q2. 今は元気で介護を受ける必要がありません。介護保険料を払いたくないのですが…。

A2. 介護保険はみんなで支え合う仕組みになっています。例えば、要介護2と認定された方が、月8回のデイサービスを利用すると、約63,000円(食費など別途)かかりますが、そのうち9割が介護保険から給付されます。しかし、介護保険料を滞納していると、この保険給付が受けられなくなる場合があります。

Q3. いつまでも自分らしく、いきいきと生活するためには、どうすればいいの？

A3. 若いときから健康づくりを意識して、運動や食生活、喫煙などの生活習慣を見直していくことが大切です。男性は血圧の管理、女性は骨折や関節疾患の予防に、特に気をつけましょう。

要介護状態になった要因《性別》



「みんなで支えよう!介護生活」市民講座
～ひとりでがんばらない介護生活を目指して～

普段の介護生活に一息入れて、笑いのある話の中で「がんばらない介護生活」を一緒に考えてみませんか。介護に関心がある方や支援する立場にある方も、介護者や要介護者の気持ちを知り、もう一度介護について考えてみましょう。

と　き　3月13日(木) 13:30 ～ 16:00
ところ　丹南健康福祉センター
内　容　介護者や介護者を取り巻く方の体験発表
講演・落語「笑う顔には福が来る」
三遊亭楽団治さん
申込期限　2月29日(金)　※当日参加も可能。
申込先　右記まで

らく楽介護講座「なごみ」

12月・1月の「なごみ」は、認知症サポーター養成講座を行いました。認知症の高齢者を介護していた方が、実際の介護経験を語ったり、現在介護中の方が悩みを話したりと、参加者が認知症の理解を深める大変よい機会となりました。また、介護中の方も日ごろの苦労を打ち明けることで、介護のストレスを解消できる場になりました。