



歯周病と全身の関係を知って、歯周病予防に取り組みましょう!

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、166

歯周病は重症になると歯が抜け落ちる病気ですが、そればかりでなく、糖尿病や心臓病、肥満などの生活習慣病と関係し、互いに影響しあっていることが近年明らかになってきました。

また、歯周病菌が気管に入ることによって誤嚥性肺炎を引き起こすことも分かっています。



①糖尿病と歯周病

歯周病が重症化すると歯周病菌が血管内に侵入し、血糖のコントロールを妨げ糖尿病が悪化します。また、糖尿病が悪化すると歯周病菌に感染しやすくなり、歯周病が重症化します。

②心臓病と歯周病

歯周病菌が血液中に侵入し、心臓などに感染を引き起こす場合があります。細菌性心内膜炎は原因のほとんどが歯周病菌であることが分かっています。また、歯周病菌が心臓の冠動脈に感染すると動脈硬化を促進させると言われています。

③肥満と歯周病

肥満の人は歯周病になる確率が3倍高いと言われています。

④肺炎と歯周病

加齢により、飲み込む力が低下すると、食べ物や唾液が気管に入り、気管に入った唾液中の歯周病菌が肺に感染して誤嚥性肺炎を引き起こします。高齢者の直接の死亡原因の第1位です。



◆歯周病予防のポイント

①セルフケア（歯磨き）と専門ケア

歯周病の直接の原因は歯垢。歯垢とは、「細菌が集まってできたヌルヌル、ネバネバの塊」で、唾液のカルシウム分と結合したものが歯石です。歯垢は機械的に剥がさないと取り除くことができません。歯周病予防の基本は、歯磨きによる歯垢の除去と、かかりつけ歯科医での定期的な歯石除去です。年に一度は歯科を受診しましょう。

歯磨きは歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使って丁寧に磨きましょう。また、粘膜や舌にも歯周病菌は付着します。舌専用のブラシを使って清潔にしておきましょう。

②健康的な生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病を予防することは歯周病を予防することにつながります。

③歯周疾患検診を受けましょう

市では、お口の健康づくり対策として、今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人を対象に無料で歯周疾患検診を行っています。まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。松浦市内の歯科医院で12月31日まで実施しています。

わたしたちの郷土

128
巻



中世の松浦(94) 鷹島海底遺跡

文化の秋

『出張！バーチャル水中考古学ミュージアム』各地で開催

文化財課では、鷹島神崎遺跡をはじめ、鷹島海底遺跡を多くの方に知っていただくため、さまざまなイベントに参加しています。

9月25日には福岡市西区で開催された「いとにぎわい祭り」で「バーチャル水中考古学ミュージアム」コーナーを開設し、HMD（ヘッド・マウント・ディスプレイ…双眼鏡型映像装置）を使った、元冠船の乗船体験、スマートフォン用アプリ「AR蒙古襲来」のPRを行いました。

10月15日から17日にかけて開催された「ねんりんピック長崎2016バウンドテニス交流大会」では、文化会館ロビーでパネル展示や、元冠遺物に直接接触することができるハンズオンコーナーなどを設置しました。全国から訪れた選手の皆さんに鷹島海底遺跡の希少性などをPRしました。

10月29日に松浦商工会議所青年部が主催で開催された「第1回松浦こども博」では、HMDによる「VR元冠船」乗船体験コーナー、ハンズオンコーナーを設置し、多くの子どもたちに体験してもらいました。特に、HMD「てつはう的当てゲーム」は大人気でした。翌30日も、「松浦水軍まつり」市役所特設会場において、HMDによる「VR元冠船」乗船体験コーナー、ハンズオンコーナーを設置し、多くの方に推定復元した元冠船の乗船体験を行っていただきました。



▲松浦こども博の様子



イタリアで!福岡で!松浦で! 活動フィールドは、無限大?!

天神書簡—福岡事務所便り—



イタリアの日本ブースで松浦PR!



福岡天神では松浦産品売り込み作戦!



そして松浦に福岡の美の伝道師、上陸!

この秋はあちらこちらで「松浦イベント合戦」を繰り広げたため、福岡事務所スタッフも大わらわの日々。まず9月には金高愛推進員が松浦鉄火味噌を抱えてイタリアへ!『スローフード食の祭典』に日本を代表して参加、世界に松浦の食をPRしてまいりました。そして10月は天神で『第1回ゆず博(10/15・16)』、『皿の上の九州(10/19~26)』に出展、「まつら stock~松浦、記憶の食文化~」を発信!この間、「青島かまぼこ」はJR九州ギフト

カタログ掲載が決まりました。最後は、福岡から「松浦水軍まつり」に乗り込んだ松浦市観光大使・中野ちさと氏が、まつら観光物産協会主催の講演会やステージイベントに美の伝道師として登場。このまま冬の陣に突入です!

お問合せ

松浦市福岡事務所

☎ 092-406-2180

✉ matsura.f@city.matsuura.lg.jp



消費生活センターだより

問 松浦市消費生活センター ☎内線 180、直通 72-1861

還付金を理由にした振り込め詐欺にご注意ください!

《相談事例》

今日昼過ぎに、電話で「市役所の健康福祉課の者ですが、医療費の払い戻し金が19,222円になっておりまして、先月文書でお送りしていた還付金払戻し請求の届けが出されておらず、締め切りが過ぎています。今日なら日本年金機構へ電話をしていただければ間に合いますので、今から言う電話番号に連絡を入れてください。」と言われた。

お金が戻ってくるならいいなあと思ったが、ATMに携帯電話を持っていき、手続きをするように言われたことが、気になった。本当に還付金があるのか? (70歳代、女性)

《ひとこと助言》

- ・医療費などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。
- ・口座番号や住所などの個人情報を聞かれても絶対に答えなくて、電話を切りましょう。
- ・不審な電話を受けたら、まず、消費生活センターまたは警察署へ相談してください。



※おかしいなと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。