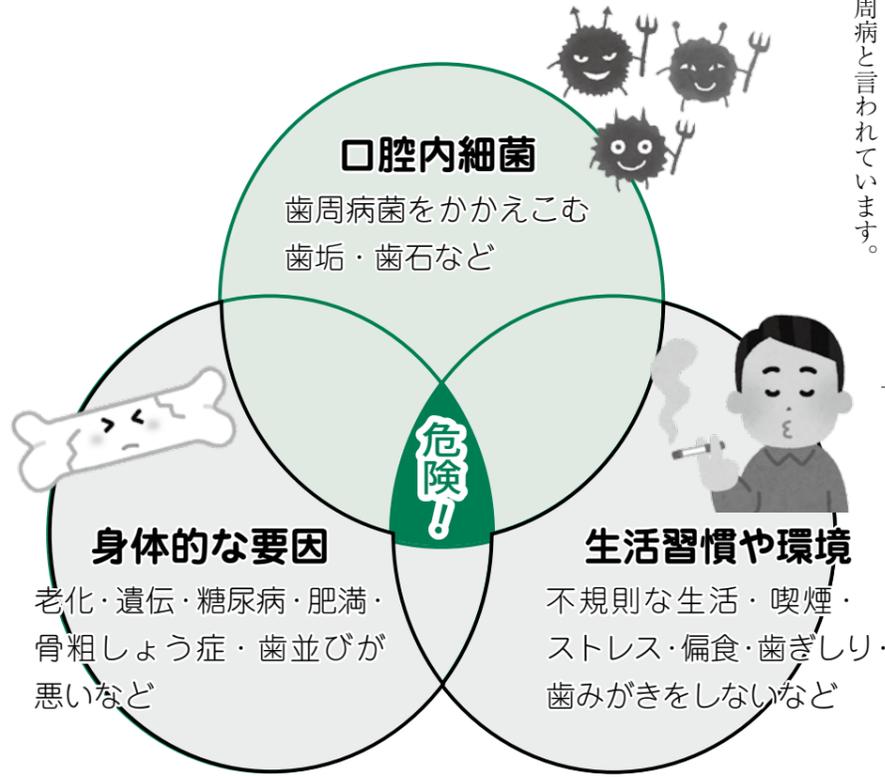


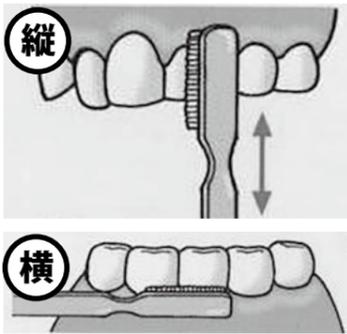
歯周病発症の要因



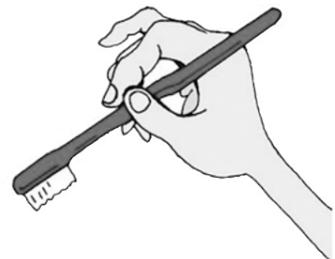
お口の健康
歯周病を予防しましょう

歯周病とは、細菌感染によって起きます。歯と歯ぐきの間から歯周病菌が入り込み、歯を支えている歯周組織（歯の周りの組織）が壊れていく病気で、日本人の成人の約8割が歯周病とされています。

歯周病になる危険性は、左図の3つの要因が重なることで高まります。お口の清潔を保つことが歯周病の予防につながります。定期的な検診で、お口の中の健康をチェックして、歯周病の予防や早期発見につなげましょう。



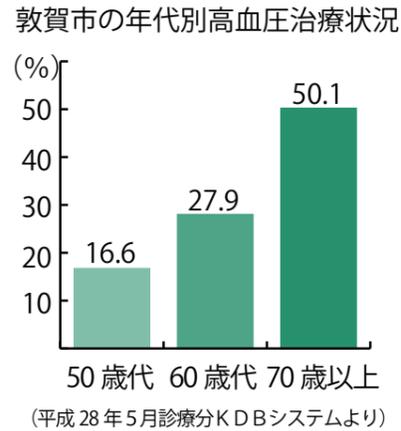
②歯は一本ずつ丁寧に磨く



①鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、やさしくブラッシング

★歯みがきのポイント

健活！プラス1
毎日の歯みがき



血管の大敵！
高血圧を予防しましょう

年齢が上がるにつれて高血圧の方の割合が高くなり、75歳以上の方では半数を超える方が高血圧の治療を行っています。高血圧状態は、長く続くと血管の老化（動脈硬化）を早め、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。

食品・料理に含まれる塩分の目安
(作り方や商品により異なります)



普段の食事の中で減塩に取り組むことで、高血圧や腎臓病の予防につながります。

1日の食塩摂取量の目標量

成人男性 **8.0g未滿**
成人女性 **7.0g未滿**

※高血圧の方 **6.0g未滿**

血圧と塩分
血圧を上げる要因のひとつとして、塩分のとりすぎが挙げられます。

血圧と野菜
成人の野菜摂取量の目標は一日350g以上（小鉢5皿分）ですが、多くの方が280g程度の野菜しか食べていません。野菜に含まれるカリウムは塩分の排出を促し、減塩効果を高めてくれます。

・普段から徐々に薄味に慣れていく
・薄味でもおいしく食べられるよう、香辛料、酸味などの香味を効かせる
・加工食品を食べ過ぎない
・麺類の汁は飲み干さない
・しょうゆやソースは、かげずに小皿に入れてつけて食べる

健活！プラス1
少しの工夫でちよっと減塩



市では、普段の生活に何気なく取り組める健康習慣を1つプラスして、健康づくりを実践する「イキイキ健活！プラス1」運動に取り組んでいます。今回は、「食」と「歯・お口」の健康づくりについて、皆さんの健活！プラス1につながる情報をお伝えします！

健活！プラス1
定期的な歯科検診

歯ツピー検診

とき 11月7日(月)、24日(木)
(検診時間)

ところ 13時10分～14時30分

対象 健康センターはびふる

内容 18歳以上の方

※無料、予約不要

60歳・70歳歯周疾患検診

対象者には、はがきで通知しています。この機会にぜひ歯周病検診を受けましょう。

期間 12月31日(土)までの診療日

自分にあつた健康習慣を見つけよう！

第4回 ほっとけんこうイチ家族や仲間と一緒に健康チャレンジ

とき 11月5日(土)

ところ 10時～14時30分

内容 健康センターはびふる

健康測定、健康相談、口輪筋力チェック、かんたん運動体験、減塩食試食、ツイズラーなど(無料)
※こどもコーナーあります。

みんなの食生活の改善をサポート！
食生活改善推進員からのお知らせ

生涯骨太クッキング教室

骨を丈夫にするための工夫がたくさん詰まった料理教室を開催します。

とき 11月15日(火) 9時30分～12時

ところ 西公民館

料金 300円

申込方法 健康推進課まで電話にて申し込み



・小鉢一皿分(70g)の野菜を加える
・加熱してかさを減らす
・野菜たっぷりの汁ものを作る
・忙しい時はカット野菜を利用する

健活！プラス1
少しの工夫でたっぷり野菜