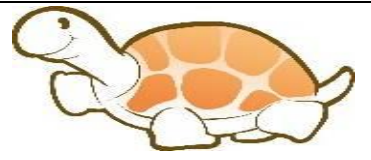




# のこのこたより



平成30年6月 第38号

社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

歯周病の予防と治療が必要な理由（わけ）

歯周病というと歯ぐきの病気と思われがちですが、実は全身の健康に深く関わっています。

歯周病の原因菌は歯周病菌で、歯ぐきのすき間からさらに血管に入りこんだ歯周病菌を退治しようと、正義の味方である白血球が助けに来てくれます。そのがんばる白血球を応援するため、仲間の白血球からがんばりを支える物質、炎症性サイトカインという物質が出ます。つまり懸命に働く白血球から「汗（炎症性サイトカイン）」が出ます。残念ながらその汗は、血液の中でインスリンの働きを弱める悪さをします。さて、インスリンは血液中の余分な糖を身体の細胞にとりこむ働きをします。（細胞にとっての糖は、ごはんでありエネルギー源です。）インスリンの働きが弱まり、細胞が糖をとりにまなくなると、血中に糖があふれ余分な糖が尿に出ます。つまり糖尿病です。歯周病があると糖尿病が悪化したり、歯周病治療で糖尿病が改善する理由がここにあります。

閉経後の女性はエストロゲンが減少し、骨粗しょう症になりやすいことは、皆さまご存知のことですが、同時に歯を支える歯の周りの骨である歯槽骨もろくなり、歯周病になりやすくなります。

歯周病菌が血中であふり出す沈着物が血管をつまらせることによりおこる狭心症、心筋梗塞、その沈着物が脳でつまると脳梗塞になることもわかっています。

さらには、メタボリックシンドローム、認知症、うつ、統合失調症との因果関係もあるとのこと。

歯周病は、自覚症状のない場合も多く、要介護、認知症高齢者の方であれば痛みを訴えることもなかなかできません。

歯周病の全身への影響を考え、若いときから歯周病の検診や治療を定期的にされることをおすすめします。



## 6月の行事予定

4日：三味線コンサート	14:00
8日：音楽療法	10:30
11日：おやつバイキング	14:00
18日：のこのこ喫茶	13:30
19日：コンサート	14:00
音楽ういぶ一座	14:00
20日：ハンドベルコンサート	14:00
21日：体操教室	10:30
お誕生日会	15:00
22日：音楽療法	10:30
27日：書道教室	14:00



五月晴れの良き日に鎌田美香先生の書道教室を開催！「鯉のぼり」「母の日」等思いにお好きな字を書かれました。



琴友会の皆様(12名)により大正琴の演奏会開催！琴の美しい音色に「うっとり」されていました。



第四回ののこのこ喫茶はおかげさまで大盛況でした。

南肘塚町自治会第1回あじさいサロン開催  
地域の皆様と歌や体操を楽しみました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。  
三味線、ハンドベルコンサート等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族ごなたさまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。  
ホームページ (<http://www.ajisaien.or.jp/>) フログも含めて御覧ください。



「バレエダンス」出原佳代先生と一緒に椅子に座って楽しく手指や足のストレッチにたくさんご利用者様が参加されました。



# 第14回 のぼそよ 健康寿命 歯みがきで

平成30年6月4日（月）～同年6月10日（日）は歯と口の健康週間です！！

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。



## ☆ 歯科健診を定期的に受けましょう

### ① むし歯のチェック

むし歯は、歯の噛む面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えないところにもできやすいものです。専門的な立場からむし歯をチェックしてもらいましょう。

### ② 歯ぐきのチェック

まわりのポケット（歯周ポケット）が深いと、歯周病になります。あなたの歯周ポケットの深さはどのくらいか、チェックしてもらいましょう。

歯の

### ③ フラッシング指導

歯と歯ぐきの正しい磨き方は、その人の歯並びや歯磨きの癖などのため、一人ひとり違うものです。あなたに合った、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を、歯医者さんに教わりましょう。

### ④ 歯垢の染め出しチェック

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因です。どこにプラークがつきやすいかをチェックするために、歯垢の染め出しをしてもらいましょう。

### ⑤ 歯石を取る

歯石は誰にでもつき、歯肉を圧迫するなどして、歯周病を引き起こす原因の一つとなります。自分で取り除くことは困難ですので、定期的に歯医者さんに歯石を取り除いてもらいましょう。

むし歯や歯周病についての悩み事以外でも、歯医者さんは相談にのってくれます。顎の痛み（顎関節症）、噛むこと（摂食）、飲み込むこと（嚥下）についての指導や治療などについても気軽に相談して下さい。