

気をつけましょう! 歯周病

歯の疾患といえば、むし歯をイメージされる方が多いかと思いますが、もう1つ、むし歯と並んで歯科の2大疾患といわれているのが歯周病です。

歯周病とは、歯垢(プラーク)のなかに含まれている細菌が、歯と歯茎の隙間から侵入し、歯茎に炎症を起こし歯茎が腫れたり出血したりする状態(歯肉炎)や、歯を支えている骨を溶かしてグラグラしたり、歯が抜けたりする状態(歯周炎)のことをいいます。

歯と口の健康と全身の関係

歯周病はお口だけの病気ではなく、全身の病気とも大きく関係しています。

骨粗しょう症

歯周病の原因菌が、骨粗しょう症に関与していることが報告されています。



動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が、動脈硬化のリスクを高めます。



肺炎

歯周病の原因菌を多く含む唾液や食べ物が肺に入ると肺炎の原因になります。



認知症

歯周病による動脈硬化は、認知症の原因になる可能性があると考えられています。



歯周病

糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます。



早産・低体重児

妊娠中はホルモンの変化などにより、歯周病になりやすくなります。歯周病の原因菌により早産や低体重児出産が起こりやすくなります。



出典：宮崎県口腔保健支援センター

チェック 歯周病のセルフチェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨きのときに出血する
- ☐ 歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができてきた
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯茎がときどき腫れる
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯がグラグラする

重要! 歯周病のリスクが高いとされる方

- ☐ 歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができてきた
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯茎がときどき腫れる
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯がグラグラする

歯周病は初期段階では、ほとんど自覚症状がでないといわれています。予防のためにも定期的に歯科医療機関を受診しましょう。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

歯周病の予防のためには、毎日のセルフケアもとても大切です。歯ブラシでは磨きにくい、歯と歯の間を磨くには、歯間ブラシやデンタルフロスを用いるのが効果的です。



デンタルフロス



歯間ブラシ

11(いい)月30(みらい)日は年金の日です

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できます。

■ねんきん定期便(見本)



アクセスキー

「ねんきんネット」でできること

- ①ご自身の年金記録の確認
- ②電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ③将来の年金見込額の試算
- ④受給に関する各種通知書の確認

※マイナポータルとねんきんネットを連携し情報を確認することもできます。

登録の流れ

利用登録は日本年金機構のホームページで

ねんきんネット



以下をご用意いただき、新規登録画面から必要事項を入力してください。

- 基礎年金番号^{*1}
- メールアドレス(お手持ちの場合)
- アクセスキー^{*2}

- *1 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。
- *2 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、すぐにユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17桁の番号です。

▶アクセスキーをお持ちの方

すぐにユーザIDが発行されます。

▶アクセスキーをお持ちでない方

日本年金機構において本人確認を行い、5営業日程度でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

ユーザID・パスワード

を使用して「ねんきんネット」へログインしてください。

お便りありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

図書館には本を著書するのに、各地の神社の逸話や伝説、舟の起源などの参考本がないのが残念です。(ペンネーム：たつなろうさん・70歳代)

町立図書館より

貴重なご意見ありがとうございます。図書館のご利用ありがとうございます。本の収納スペースの都合上、書庫で保管している書籍もございますので、お探しの本が見つからない場合は、係員までお声掛けください。また、当館に所蔵していない場合でも、県立図書館をはじめとした近隣の図書館から借り受けるサービスもございますので、ご利用ください。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便

延岡局承認

74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

高千穂町役場
企画観光課 行



ご住所

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます