

かねやま 健康くらぶ

からだの健康は歯と歯ぐきから！

みんなで目指そう

ハチマルニイマル
「8020」

(80歳になっても
自分の歯を20本以上保ちましょう)

8020を目指すためには、子どもの頃からの習慣作りが大切です。家族みんなで取り組みましょう。

3歳児のひとり
平均むし歯本数
※平成27年

金山町	0.98本
山形県	0.76本

食べる事は、命を支える大切な事。からだの健康を保ち、おいしく食べるためには「歯」は欠かせないものです。20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べる事ができます。

▼むし歯と歯周病に注意！
歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。歯周病とは歯と歯を支える組織における病気で、日本では中高年の8割がかかっています。少しずつ進行していくため自覚症状がほとんどなく、気付いた時にはひどくなっている事が多くあります。

また、金山町は山形県や全国に比べて、子どものむし歯が多くなっています。小さい頃からの歯磨きの習慣づくりが大切です。

お問合わせ
健康福祉課 健康係 ☎52-2111 (内線265)

- ① しっかり歯磨きをしましょう。
 - ② 定期的に歯科医院を受診しましょう。
 - ③ 禁煙しましょう。
- 今年度40・50・60・70・75歳になる方には、歯周疾患検診の無料受診券が送付されています。ぜひ受診しましょう。

歯周病と関連のある病気

糖尿病 歯周病があると糖尿病が発症・進行しやすく、糖尿病があると歯周病が発症・進行しやすくなる。
心疾患 歯周病菌が血液に入ると心内膜炎を起こすことが。動脈硬化・狭心症・心筋梗塞のリスク増。
肺炎 口の中の菌が気管に入り、肺炎になることがある。飲み込む力が低下していると起こりやすくなる。

その他、胎児の低体重・早産や骨粗鬆症、認知症、がん、肥満などにも影響していると言われています。

▼歯周病と体の病気
歯を失うと食べ物をかみくだけず、体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身の様々な病気に関わっていることが分かっています。

『健康寿命を延ばそう！』

ほっとクリニック vol.106

町立金山診療所 ☎52-2915

人には必ず寿命があります。厚生労働省の7月の発表では2016年、日本人の平均寿命は男性が80・98歳、女性が87・14歳となり、過去最高を更新しました。

では、皆さんは「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。よく耳にする「平均寿命」とは違うのでしょうか。

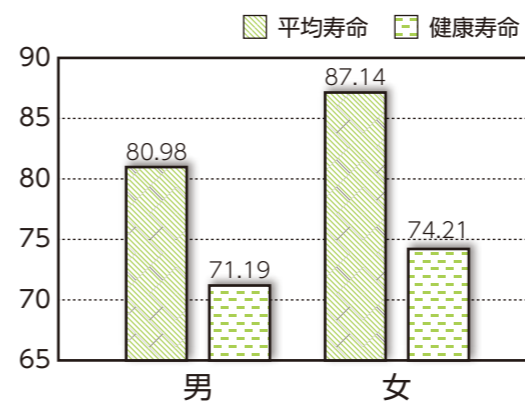
健康寿命とは「病気をしていない期間」ではなく、「介護を受けずに自立している期間」のことです。2013年の健康寿命の調査では、男性が71・19歳、女性が74・21歳となっており、平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年あります。これが日常生活に介護が必要となっている「不健康な期間」です。皆さんはこの差をどう感じますか。結構長いと思いませんか。いくら平均寿命が延びても、健康寿命が延びずに「不健康な期間」だけが延びてしまったら、本人だけでなく家族など周囲の人に対しても負担をかけることにつながります。

だからこそ一人ひとりが自立した幸せな老後を送るためにも、健康寿命を延ばして平均寿命との差を縮めることがとても重要となります。

それでは、どうしたら健康寿命を延ばすことが出来るのかポイントを紹介します。

① 健康の基本はなんと言っても食事。バランスのよい食事を規則正しく食べる。

平均寿命と健康寿命



② 食生活とともに重要なのが体力。積極的に身体を動かす。

③ 他人との交わりを増やして、認知症を予防する。

④ 定期検査を受け、病気を早期に発見する。

⑤ 転んでケガをしないように杖を使う、手すりを取り付けるなどの生活環境を整える。

以上のポイントを意識し、持病や不調とうまく付き合いつつ、いつまでも健康でいられるように規則正しく、そして楽しく生活を送ることが大事なことだと思います。

町立金山診療所
理学療法主査 斎藤みよ子

皆さまからのご寄附に感謝いたします！



▼平成3年度金山中学校卒業生
【右から】丹麻衣子さん(楢台)、佐藤聡子さん(七日町)



▼平成12年度金山中学校卒業生
【右から】三浦祐真さん(板橋)、早坂和弥さん(七日町)、柿崎悠一さん(飛森)

平成3年度並びに平成12年度金山中学校卒業生同期会の皆さまから、それぞれ10万円の寄附をいただきました。教育資金・児童福祉対策等に活用させていただきます。

また、8月20日に開催された第22回金山町民ゴルフ大会のチャリティから、育英資金に役立ててほしいと5万円の寄附をいただきました。皆さま、ありがとうございました。

Shot 4 板橋

夏の暑さが収まり、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。9月上旬、今月号では板橋地区へお邪魔してきました。地区の周りを散歩するのは、空気が澄んでいて、とても気持ち良かったです。親切な街の方に採れたてのスイカをいただいたり、道を丁寧に教えていただいたり、金山の人々の温かさに触れて穏やかな気持ちになれた1日でした。

