

「自分の健康は自分で守ろう」 「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

ー 保健委員スローガン ー

保健
講座

合計**109**回 延べ**3,219**人が参加!!



瀬戸谷

誰にでもできる美姿勢トレーニング講座
(中里町内会)



稲葉

ビタミンの話
(堀之内町内会)



葉梨

健康長寿を目指そう
(中田町内会)



広幡

リンパマッサージ
(広幡支部)



西益津

ミニトランポウォーク
(平島第1町内会)



藤枝
第1

楽しく貯筋
(第1自治会)



藤枝
第2

ウォーキングサッカー
(第6自治会)



青島
第1

ふまねっと運動で健康寿命を延ばそう
(第6自治会)



青島
第2

口から始める健康～オーラルフレイルを知ろう!
食事で健康!～(青島第2支部)



高洲

認知症?セルフチェックしてみよう!
脳トレで認知症予防(高洲支部)



大洲

健康体操
(第1自治会)



岡部

今すぐ活用できる健康づくりの秘訣
(岡部支部)

裏面は…「歯と健康について」



藤枝市
Fujieda City

[発行] 令和7年3月 [編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会
[事務局] 健康推進課(保健センター内) [TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122
[E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

歯と健康について

01 むし歯ではないはずの綺麗な歯がなぜかグラグラしている…?

その理由は…

- ・「歯石」が見えないところにガチガチに付着していた
- ・「歯肉」から血が出ていた・赤く腫れていた

歯石は白く、歯肉はピンク色のため、「病気」に気付かず、気づいたときには歯周炎（歯槽膿漏）となり、歯が抜けてしまうことも。

プロフェッショナルケアの為、**半年に一回の定期受診**をおすすめします！



02 歯周病菌と糖尿病の意外な関係性

歯周病菌は、様々な炎症反応を引き起こし、**糖尿病**の管理悪化に繋がります。

歯周病菌は見えない歯肉の裏（歯周ポケット）に潜んで、歯を支える骨をじわじわと溶かしていきませんが、隙があれば血管の中にも入り込もうとしています。口腔ケアが不十分になって、歯周病菌などが糖尿病で傷んだ血管の内側にまで入ってしまうと、体内に悪影響を起こす可能性があります。



03 災害時の口腔ケア

災害時に、口の中には、普段以上に細菌・ウイルスが入りこみます。まずは歯をきちんとみがくこと。歯ブラシがなければ、マウスウォッシュですすいだり、ウェットティッシュで汚れを拭き取ることもOKです。歯の表面に付着する細菌を増やさない工夫や**平時からの備え（液体ハミガキ、歯ブラシ等）**をしておきましょう。また入れ歯の方は、災害時に新しい入れ歯を作ることは困難なため、入れ歯をなくさない為の管理も非常に大切です。



唾液腺マッサージ

災害時の水分補給はとても大切ですが、水分の確保が難しい時は、唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促し、口の中の病原菌の増殖を抑えることができます。



●耳下腺（じかせん）

耳の前、上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くようにしてやさしく押します



●顎下腺（がつかせん）

あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の方からあごの先の方へ親指で順番に押します



●舌下腺（ぜっかせん）

舌を押し上げるように、あごの下から両手の親指をそろえて5回ほどグッと押します