

健康百科

いつまでも健康な歯を保ちましょう

虫歯も歯周病も一度悪化すると、再発しやすくなります。年に1、2回は歯科を受診し、プロのケアを受けましょう。

虫歯は専門用語で「カリエス(Caries)」といいます。虫歯の判定はカリエスの頭文字Cに進行度合いで1から4、初期の虫歯は「観察(オブザーベーションObservation)」の頭文字Oを使って表します。初期の虫歯COは削ることなくフッ素塗布などで治療できますが、C4まで進み、歯根の治療が難しい場合は抜歯となります。

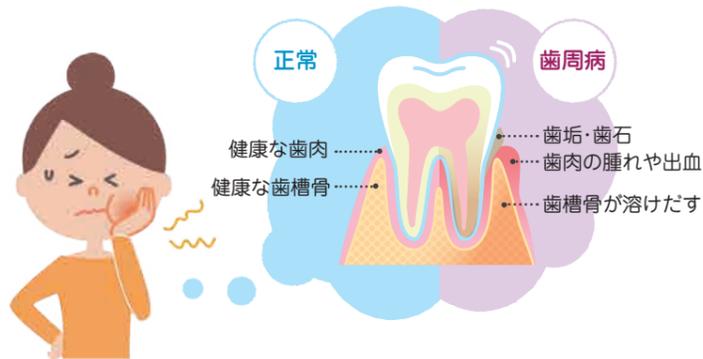
歯と歯肉の間から侵入した細菌が歯肉に炎症を起こした状態を歯肉炎、進行して骨まで影響が及んだ状態を歯周炎と呼び、2つ合わせて歯周病と呼びます。炎症が進むと歯と歯肉の間の

溝が深くなり、歯周ポケットがdeepになります。ここに膿がたまって口臭が強くなります。さらに悪化すると歯を支える骨が溶けて歯がぐらつき、うまくかめなくなってしまう、さらに重症化すると歯が抜けてしまいます。歯の汚れ「プラーク」は細菌の塊で、時間がたつと歯石となって歯に定着し、周囲の炎症がさらに悪化します。歯周病は糖尿病や心臓病、認知症を悪化させることがわかっています。

口の中の健康は、食事をするためだけでなく、人とのコミュニケーションをとるためにも必要で

す。口臭が気になると人と話すのがおっくうになり、心の健康まで損ないかねません。食事がとれないことで、栄養が損なわれるだけではなく、「おいしい」という楽しみを感じる機会も失います。

定期的な歯科の受診や毎日のケアを怠らないようにしましょう。歯みがき剤はフッ素配合のものがおすすです。たばこは歯周病の最大の危険因子です。喫煙者はこれまで以上に歯みがきを小まめにし、おいしく楽しく食事をいただきます。



静岡県農業団体健康保険組合
保健指導担当課長・保健師
井上 ともこ さん



輝く! 青壮年部

青壮年部主催の「婚活パーティー」初開催



8組のカップルが成立 生産物のPRも

青壮年部は11月、出会いの場を提供する「農業青年との婚活パーティーin三島」を、みしまプラザホテルで初めて開きました。

独身農業者の増加や農家の担い手不足は、農業経営の存続にも関わる大きな問題です。そこで、青壮年部本部役員は地区からの要望を受け、同問題解決に向けて婚活事業実行委員会を立ち上げ、同会を開催しました。

当日は、管内各地区から青壮年部員27人と女性29人が参加。簡単なゲームで交流を図り、グループトークや食事



ふじ伊豆産の農産物を使用した料理が並ぶ

を交えながら会話を楽しみました。料理の食材には、ふじ伊豆の特産品や旬の地場農産物を提供。女性参加者には青壮年部員が生産するイチゴジャムやミカンジャムの記念品が贈られるなど、地域農業や地場農産物のPRも行いました。

今回は、56人の参加者の中から8組のカップルが成立。女性参加者からは「料理もおいしく、楽しい時間が過ごせた」との声がありました。今回の運営を振り返り、今後の活動のさらなる充実を図っていきます。



企画・運営を行った婚活事業実行委員会のメンバー