



歯っぴーだより 4

食べる楽しみ いつまでも

めざせ 8020 への道

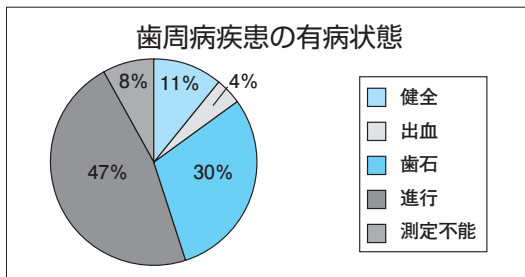
平成20年度「歯周疾患検診及びアンケートの結果より」報告

平成20年8月の集団健診に併せて、町歯科医師会及び鹿児島大学大学院の歯科医師のご協力をいただき、歯周疾患検診を実施しました。10日間で男性62名、女性104名、計166名の方が受診されました。受診者からは「思っていたより、歯周病が進んでいた」「もっと歯を大事にしようと思った」などの感想が聞かれました。

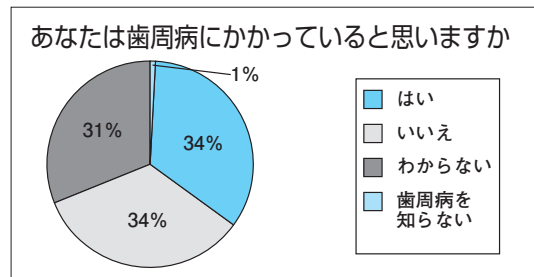
【平成20年度の歯周疾患検診（40歳以上）の結果から】

- ・永久歯（28本、ただし親知らずがすべてある方は32本）のうち、40歳以上で、自分の歯がある人の平均本数は、男性23.1本、女性20本でした。8020運動（80歳以上で自分の歯を20本以上保持しようという運動）の達成状況を見ると、70歳以上で、男性22本、女性16.1本でした。男性が女性より自分の歯が残っているという結果でした。
- ・歯周疾患が進行していると診断された方は、男性50%、女性45.2%、全体で47%でした。まったく異常なしと診断された方は、男性14.5%、女性9.6%、全体11.4%で、8割の方は何らかの症状があるという結果でした。（グラフ1）アンケートで自分が歯周病にかかっていると思うと答えた方は、34.4%であり、この結果からも、歯周病は、かなり進行しないと自覚症状がないので、日頃の定期健診とケアが必要なのことがわかります。（グラフ2）

(グラフ1)



(グラフ2)



保健師だより

泡立てて、指の間・

①お風呂に入ったとき石けんをよく

②次に爪切りをしますが、爪の白い部分が一ミリくらい残るように切ります。白い部分がなくなる位深く切ったり、横を丸く切ると巻き爪の原因

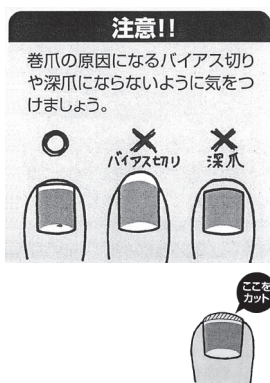
③爪を切り終わったら、足裏マッサージや足指マッサージをしてみましょう。血液やリンパの流れが良くなって、足もどが軽くなり外出する意欲がわいてきますよ。

④自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント

⑤自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント

⑥自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント

⑦自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント



爪の周り・土踏まず・かかとなどいていねいに洗い、よくすすぎ石けんを落とすした後、ていねいに拭き取ります。

②次に爪切りをしますが、爪の白い部分が一ミリくらい残るように切ります。白い部分がなくなる位深く切ったり、横を丸く切ると巻き爪の原因

③爪を切り終わったら、足裏マッサージや足指マッサージをしてみましょう。血液やリンパの流れが良くなって、足もどが軽くなり外出する意欲がわいてきますよ。

④自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント

⑤自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント

⑥自分の足に合ったくつ選びは、トラブル予防の基本となります。くつ選びのポイント