

# 健康講座・相談等 ご案内（前期）

国分寺市健康推進課では、新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底し、事業を実施しています。日程などは変更する可能性があります。詳しくは、市報・市HPでご確認ください。

事業	内容	日程
栄養講座	運動時の栄養の摂りかたについて	5月27日(金)
メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための栄養講座	6月11日(土)
栄養講座	骨を丈夫にする食生活について	6月16日(木)
メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための運動講座	7月2日(土)
胃がん講座	医師による胃がん最新情報	7月29日(金)
運動講座	ウォーキング講座	7月30日(土)
栄養講座	高めの脂質(コレステロール・中性脂肪値)改善等食生活について	9月28日(水)

相談	内容	日程
個別栄養相談	管理栄養士の個別相談	月1回
健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士の相談	随時
障害者等歯科相談	歯科衛生士が行う障害のある方や要介護の方への相談	随時

歯と口の健康週間	歯と口の健康に関する検査などのイベントを実施 ※口腔がん検診も同時開催	6月5日(日)
----------	--	---------

健康手帳ファイルの交付	20歳以上の方に、健康状態や健(検)診・相談・診察などが記録できる手帳を無料で交付しています。	交付場所 健康推進課(いずみプラザ・市役所第2庁舎) 保険年金課(市役所第1庁舎)
-------------	---	---

# かわら版

国分寺市健康推進課

第15号  
令和4年4月

健康推進課が行う令和4年度保健事業のご案内です。  
年2回発行

## 歯周病とむし歯で歯を失わないために

～歯周病とむし歯はどちらもプラーク（細菌の塊）による細菌感染症～

成人歯科健診

歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位はむし歯です。歯を失わないためには、自身でいねいにブラッシングをすることと、定期的に歯科健診を受けることが重要です。市では、毎年6月から12月までの期間に、20歳から74歳までの方を対象に成人歯科健診（無料の歯周病健診）を行っています。詳細は、6月から市HP・市報などでお知らせします。

### 【むし歯とは】

歯の表面に付着・増殖したプラーク\*によって、歯そのものを破壊していく。



### 【歯周病とは】

歯と歯肉（歯ぐき）のすき間（歯周ポケット\*）に付着・増殖したプラークによって、歯を支える歯周組織を破壊する病気。日常の口のケアでプラークを取り除き、さらに歯科医院で定期的に歯石除去などを行わない限り、歯周病の進行を止めることは難しい。

※プラーク：細菌の塊。むし歯と歯周病では原因となる細菌の種類が異なる。  
※歯周ポケット：歯と歯肉の隙間で、4mmは初期段階の歯周病

### むし歯の進行



エナメル質から歯髄（歯の神経）まで進行する。自然に治ることはない。

### 歯周病の進行



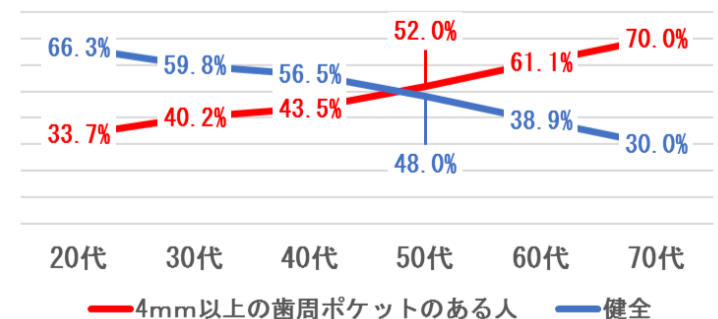
若いころから、歯と歯肉の隙間など気づきにくいところで痛みがなくじわじわと進行  
↓  
むし歯でない健康な歯がぐらぐらしてきて、抜けてしまうということもある。

4mm以上の歯周ポケット\*のある人は

**20代で約3割以上**

国分寺市成人歯科健診の結果から、20代も、33.7%の方に4mm以上の歯周ポケットがあることがわかりました。50歳を過ぎると、歯周ポケットのある人の方が多くなり、70歳以上になると70%の方に歯周ポケットがありました。

4mm以上の歯周ポケットのある人の割合  
R2 国分寺市成人歯科健診結果



【お問い合わせ先】

国分寺市健康推進課

☎042(321)1801

(平日 午前8:30～午後5:00)