

## 歯周病検診はお済みですか？

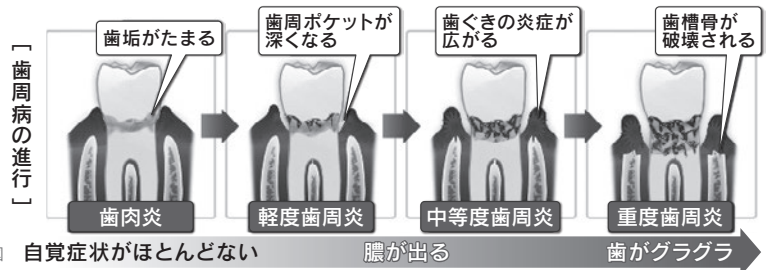
受診期間は  
**12月28日まで**  
受け忘れのないように  
早めに受けてね



- 【対象者】 令和元年度中に、40歳・50歳・60歳・70歳になる方  
対象者には5月末に個別案内をしています。受診券を失くされた方はご連絡ください。
- 【内容】 歯周ポケットの深さや、歯垢や歯石の付着状況など、歯と歯ぐきの状態を調べます。
- 【実施場所】 さぬき市内すべての歯科医療機関 **【自己負担金】 1,000円**

### ●歯周病は、進行すると、歯を支える骨が溶けて歯を失う原因となります

- 原因は、みがき残しによる歯垢に含まれる歯周病菌。歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)で増殖します。自覚症状がほとんどないまま、歯周ポケットがだんだんと深くなって、炎症が進行します。
- 深くなった歯周ポケットの歯垢や歯石は、家庭での歯みがきでは取り除くことができません。歯周病検診をきっかけに、かかりつけ医を持ち、定期的にチェックしてもらいましょう。



### ●歯周病と全身の病気との深い関係 ～お口だけの問題と、あなどつてはいけません～



- 歯周病菌や炎症物質が、血管や気管を通じて全身に広がり、さまざまな病気を引き起こしたり、動脈硬化の進行や狭心症、脳梗塞などの発症に関係していることが分かっています。
- 例えば、歯周病は糖尿病の合併症の一つで、歯周病の治療を行うと、歯周病が治るだけでなく、血糖値の改善にもつながります。逆に高血糖が続くと歯周病が悪化することも分かっています。
- 歯周病予防には生活習慣の改善も大切です。喫煙で歯ぐきの血行が悪くなったり、ストレスで抵抗力が弱まって、悪化することもあります。また甘いものや柔らかいものが多い食習慣は、むし歯や歯垢が増える原因になります。
- 歯ぐきの症状は、放っておいても治るだろう、と軽く考えがちですが、早めのケアが全身の健康を保つためにも重要です。

【問】国保・健康課（健康係） ☎(0879)26-9908

## 女性の健康相談

一生を通じて大きく変化する女性の身体と心。それぞれの時期で、女性特有の悩みや健康トラブルがあるものです。「病院に行くほどではないけれど、ちょっと心配」そんな不安に女性医師が相談に応じます。



日 時 11月8日(金) 14:00～16:00  
(個別面談:1人30分程度)

場 所 香川県大川合同庁舎2階相談室  
(さぬき市津田町津田930-2)

対象者 東讃地域(さぬき市・東かがわ市・三木町・直島町)にお住いの女性

相談医師 県立保健医療大学看護学科 教授  
産婦人科医師・漢方専門医・  
思春期保健相談士 塩田 敦子 先生

申込方法 電話にて申し込み(予約制)

【問・申】香川県東讃保健福祉事務所 保健対策課  
☎(0879)29-8264

## お薬手帳を持参して相談しましょう

お薬の飲み残しはありませんか。

飲み残しがある場合は、まず、薬局の薬剤師にご相談ください。薬の種類、量、使用期限などを確認してくれたり、体調や体質などを相談することで、医師と処方調整してくれたりする場合があります。



薬を飲み残した理由	薬局や病院に相談する内容
種類や数が多い。	1回分ずつ1袋にまとめてもらう。 (自分のできること) お薬カレンダーを活用する。袋ごとに飲む日付などを書く。
飲むのを忘れる。	飲む回数の少ない薬に変えてもらう。 (自分のできること) 食卓など、置き場所を決めて食事ごとに確認しやすくする。
大きくて飲みにくい。	小さい錠剤や粉薬に変えてもらう。
飲むと体調が悪くなる。	アレルギーなどの体質や副作用の可能性を確認する。
体調が良くなったので飲まなくなった。	自己判断での中断は大変危険です。まずご相談ください。

☆お薬手帳を忘れると、医療費(管理指導料)が高くなる場合があります。また、複数の病院で薬を処方されている方は、飲み合わせによる相互作用や重複投薬による過量服用などが原因で副作用を起こすおそれがあります。これを未然に防ぐためにも、医師や薬剤師にお薬手帳を確認してもらいましょう。

【問】香川県後期高齢者医療広域連合事務局  
☎(087)811-1866