

骨粗しょう症検診の結果より

年を重ねるとともに骨のカルシウム量が減り、骨折しやすくなります。骨粗しょう症検診は、超音波を用いてかかとの骨の密度を測定し、骨の状態を手エックするものです。平成17年度は男性322人、女性1154人が受診しました。

■骨を強くする3原則

- ①1日600ミリのカルシウムを摂る
- ②適度な運動をする
- ③日光浴でビタミンDをつくる
ビタミンDはカルシウムの吸収に不可欠です。

歯周疾患検診の結果より

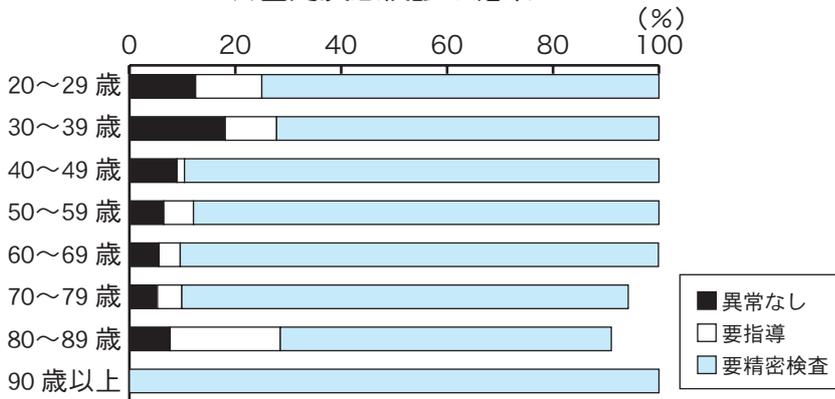
歯を失う原因は虫歯だと思いませんか。実は、虫歯より歯周病のほうが多いのです。

虫歯は建物にあたる「歯」を壊す病気で、歯周病は土台にあたる「歯ぐき」を壊してしまう病気といえます。土台が崩れると一挙にたくさん歯を失うことになってしまいます。

歯周疾患とは「歯ぐきが腫れる」「歯肉炎」と、歯と歯ぐきをつなぐ組織や歯を支えている骨まで炎症が及び「歯周炎」を合わせた歯ぐきの病気のことで、これは、単に歯だけの

問題ではなく、胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど全身の病気を引き起こすこともあります。健康な歯で「かむ」ことは、脳の活性化や肥満予防だけでなく、認知症や寝たきり防止にも深く関係するなど、歯の良し悪しは全身の健康に関係する重要なポイントです。

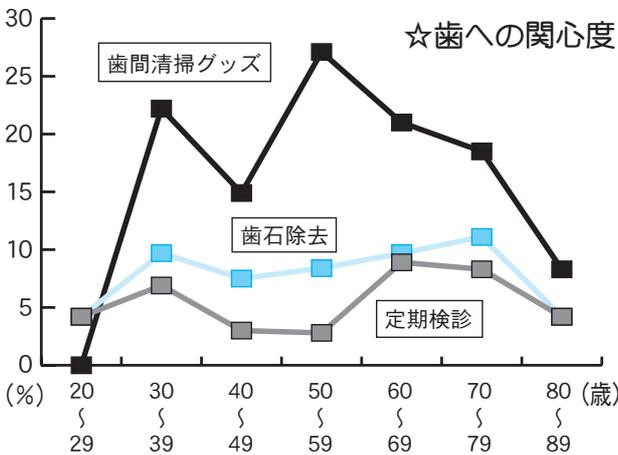
☆歯周疾患検診の結果



◎歯への関心度は高い

歯周疾患検診では、歯科医が歯や歯ぐき、粘膜の状態などを確認した後、歯科衛生士が個人個人にあった歯磨きの方法などについて適切な指導を行います。

検診結果を見ると、年齢が大きくなるほど要精密検査の方の割合が多くなっています。また、歯への関心度では、定期的な歯石除去を行っている方が各年代とも1割近くにのぼり、30歳代、50歳代の4人に1人が歯間清掃グッズを使っていることが



分かりました。
歯周疾患検診を受け、歯と歯ぐきの健康管理に役立てましょう。

健康管理に役立つ健診結果

健診結果は大切に保管し、異常を早期発見するだけでなく、正常の範囲であっても検査値が年々どう変化しているかを確認することで、日々の健康管理に役立てられます。

平成18年度も各区長さんを通じて健診希望調査をしていますので、自分の健康管理のために健診を受けましょう。

また、健診終了後に養父市と兵庫県主催の健康づくり教室を開催する予定です。詳細については、チラシなどでお知らせする予定です。積極的に参加してください。

(健診結果・食生活などについて) 関するお問い合わせ

養父市役所市民生活部健康課 (☎621-3165)、やぶ保健センター (☎664-2061)、大屋地域局市民課 (☎669-0120)、関宮地域局市民課 (☎667-3502) の保健師または栄養士まで。