

vol.025

無料配布

発行部数

142,900部

新聞折込

132,300部

ポスティング

10,600部

地域の防犯・防災、医療に関する情報をお届けします

あんしん・あんぜんだより

あなたの街の安心・安全
生活情報をお届けします

発行元 読売新聞千葉中部読売会
〒260-0013 千葉市中央区中央4-15-1 読売千葉ビル
お問い合わせ窓口 TEL.043-224-1800

2017

10

発行日：毎月5日
千葉市、四街道市
市原市、習志野市版



一般社団法人 千葉市歯科医師会

千葉市にお住まいの方々の健康を守るために、さまざまな活動をしています。

医療

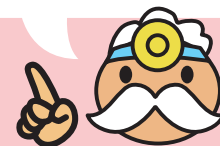
歯と健康寿命の関係

最近「健康寿命」という言葉をよく耳にしますが、これは健康で明るく元気に生活する期間、つまり寝たきりや認知症などにならずに自立して生活できる期間のことです。歯と口は、「食べる」「味わう」「話す」といった、人が生きるうえで重要な役割を担っており、心と体の健康にも影響を与えます。したがって歯の寿命を延ばすことは、健康寿命を延ばすためにとても大切なのです。

歯と心身の健康が関連する例として

- 高齢になり噛む力が低下すると、食欲低下や栄養不足のリスクがある
- 栄養不足により、体力や筋力が低下したり、体の抵抗力が弱くなったりする
- 歯周病は、糖尿病や循環器疾患(動脈硬化や心筋梗塞)に関連性がある
- 口の衛生状態が悪いと、抵抗力の弱い高齢者は誤嚥性肺炎のリスクが高くなる
- 歯と口の健康状態が悪いと、食べる楽しみ、話す楽しみが失われる恐れがあるなどが指摘されています。

充実した生活を長く楽しむために、できるだけ早い時期から、体はもちろん歯や口の健康を意識して、年一回はかかりつけの歯医者さんで定期健診を受けましょう。



「歯を治療したいけれど、歯科医院に通院できない…」という方、千葉市歯科医師会では「訪問歯科診療活動」を行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

千葉市歯科医師会 www.chibada.ne.jp