



## 新年あけまして

## おめでとうございます。



昨年中は、皆様方の御支援と御協力をいただきながら地域包括支援センター業務が推進できましたことに厚く御礼申し上げます。

本年も地域包括支援センター職員一丸となって事業に取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

## 歯周病が認知症や肺炎の病気をもたらすことも!

平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで「8020運動」が進められており、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きするための大切な目標と言えます。「歯」は食べ物をおいしく食べて、健康で長生きするために欠くことのできない大切なものです。



大切な歯を失う原因は、虫歯と歯周病で、特に歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないので気づかないうちにひどくなり、すでに歯を保てないケースが多いのです。歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、健康状態や生活習慣が悪くなると歯周病菌が暴れ出しやすくなります。

歯周病は、狭心症や糖尿病、動脈硬化、がん、肥満など全身のさまざまなところに影響を及ぼしますが、認知症や肺炎にも歯周病が原因となる場合があります。

認知症には、脳血管性やアルツハイマー型などの種類があります。脳血管性認知症の原因は脳卒中であり、歯周病菌が動脈硬化を促進するので、歯周病を防いで動脈硬化のリスクを減らすことが脳血管性の認知症のリスクを減らすことになります。

また、アルツハイマー型認知症は、脳萎縮が特徴の病気ですが、健康な人よりアルツハイマー型認知症の人の残っている歯の本数が少ないとの調査報告がありました。噛むことが脳を活性化することがわかり、噛むことで脳へ伝達される物質が増加されます。歯周病を予防して歯を保つことは、アルツハイマー型認知症を防ぐことにも影響します。

肺炎は、肺にウイルスや細菌などが感染して肺に炎症がおこる病気です。「誤嚥性肺炎」は、口の中の細菌によっておこる肺炎で、寝たきりの人など脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下している人に多く発生します。

誤嚥性肺炎の人から、歯周病菌が多く見つかるため、原因の一つと考えられています。口の中を清潔にして、歯周病を予防することが肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。

【参考資料】財団法人8020推進財団発行 「歯周病対策で健康力アップからだの健康は歯と歯ぐきから」



### ◆◆◆ 消費生活に関する事など 気軽に相談しましょう!! ◆◆◆

悪徳商法や振り込め詐欺の被害者の多くは、誰にも相談せず、一人で判断してしまっています。「おかしいな」と思ったなら、被害にあう前に消費生活に関する窓口へ相談しましょう。

市民生活総合相談センター  
(花巻市役所内)  
24-2111

警察相談専用電話  
#9110  
緊急の場合は、110番へ



【発行】花巻市社会福祉協議会花巻中央地域包括支援センター ☎ 24-7246 Fax 21-3785  
花巻西地域包括支援センター ☎ 29-4873 大迫地域包括支援センター ☎ 29-4856  
石鳥谷地域包括支援センター ☎ 41-4012 東和地域包括支援センター ☎ 29-4817