

歯を大切にしよう 歯周病を予防しよう

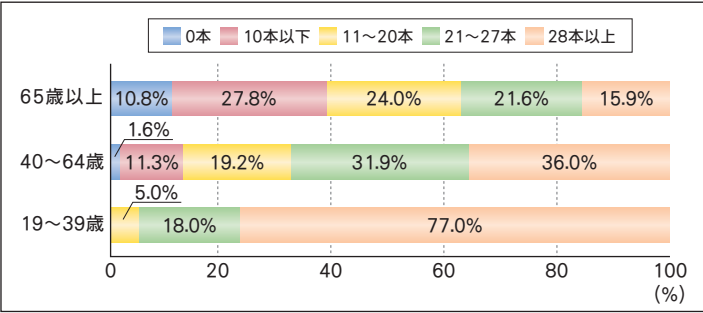


歯周病は、歯を支えている歯周組織（歯肉、歯根膜、歯槽骨）に起こる病気です。はじめは自覚症状は少なく、進行すると歯をみがくと出血するなどの症状がでますが、放置されやすく、慢性化してしまいます。炎症が歯を支えている歯槽骨まで及ぶと骨がだんだん溶けていってしまい、ひどい場合は抜歯しなければならなくなります。

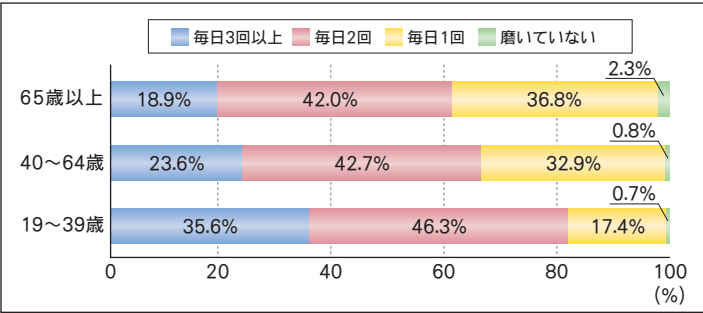
これまで、歯周病は口の中だけの病気と思われていましたが、口の中ばかりではなく、さまざまな全身疾患にも大きな影響を与えることが明らかにされました。

歯周病がひどくなると、歯ぐきが炎症を起こし、歯周ポケットという細菌の巣ができます。ここには血管も通じているため、粘膜や血液を通して細菌が全身に入り込み、心臓や呼吸器、神経、胃腸などのいろいろな病気の引き金になるのです。

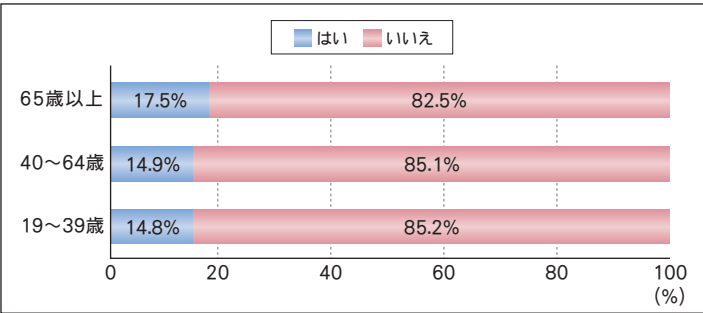
◎現在、自分の歯は何本ありますか？（義歯は含まない）



◎1日に何回歯磨きをしますか？



◎定期的に歯科健診（治療以外）を受けていますか？



（H18. ひまわりプランアンケートより）

南島原市健康づくり計画



◆あなたは大丈夫？

～他人事ではない歯周病～

2005年の厚生労働省歯科疾患実態調査によると、歯周病にかかっている人の割合は全体の72％。しかも、その割合は年々増加しています。

25歳以上のおよそ80％が歯周病にかかっているとされています。

◆歯周病のセルフチェック

あなたの普段の生活をチェックして、思い当たる症状はありますか？

ひとつでもあてはまるものがあつたなら、歯周病の可能性があります。詳しい検査を受けましょう！

- ☐ 歯石がついている
- ☐ 歯肉がはれている
- ☐ 口の中がネバネバしている
- ☐ 歯肉がピンクではなく、赤か赤紫色になっている
- ☐ 歯が浮くような感じがする、またはムズムズする
- ☐ 歯をみがくと出血することがある
- ☐ 以前より歯が長くなったように感じる
- ☐ 口臭が強い
- ☐ 硬いものがかみにくい
- ☐ 歯のすき間が広がってきた
- ☐ 歯肉を押すと血やうみが出ることがある
- ☐ 歯が（少しでも）グラグラする

むし歯・歯周病から歯を守る 生活習慣のポイント



【歯の手入れ】

- 毎食後と寝る前に歯をみがく
- 食事終了後3分以内にみがく
- 1回につき3分以上かけて丁寧にみがく
- みかけないときはせめてうがいを

【食生活】

- 甘い食べものや飲み物は控える
- かみごたえのあるものを積極的に食べる
- 間食は控える
- 栄養バランスの整った食事をする
- よくかんで食べる

【その他】

- ストレス・疲労をためない
- 歯ぎしりや歯を食いしばるくせを直す
- 歯科の定期健診を受ける

成果説明および実績	決算額(万円)
総務費	
例規集データベースシステム事業	399
交通安全施設工事	454
市勢要覧作成	302
市広報紙発行	1,701
旧南有馬公会堂解体工事	943
有家庁舎駐車場整備事業	3,584
深江庁舎浄化槽設置工事	1,598
イベント補助金	3,336
コミュニティ助成(太鼓購入補助など)	620
県営バス生活路線維持費補助金	1,587
生活交通路線維持費補助金	1,488
廃止代替バス運行費補助金	959
地籍調査経費(人件費を除く)	8,505
南島原市固定資産税現況調査事業	2,979

民生費	
障害者見舞金支給(3,443人)	1,033
福祉医療費(障害者分)支給	8,465
支援費制度による支援費支給	4,431
障害者施設への補助金支出	1,215
障害福祉サービス費等の支給	46,885
障害者福祉手当支給	1,769
地域生活支援事業	1,618
放課後児童健全育成事業委託	1,598
児童福祉施設整備費補助金	4,184
特別保育事業補助金	7,190
保育所地域活動事業補助金	791
福祉医療費(乳幼児)	3,220
保育園の施設整備	6,424
保育所児童措置費	156,981
保育対策等事業補助金	4,079
障害児保育事業補助金	588
児童手当支給	34,582
児童扶養手当給付費	11,165
福祉医療費(母子寡婦)	1,013
北有馬田平保育所運営委託料	686
指定管理者制度の導入	1,266
敬老祝金・長寿祝金の支給	269
グループホーム消防設備緊急整備	818
南島原市老人クラブ連合会補助金	1,791
生活支援ハウス運営委託料	1,486
介護保険事業	81,451
緊急通報システム委託料	1,564
老人ホーム入所措置費	16,821
南島原市社会福祉協議会	13,306
南島原市民生委員児童委員協議会	1,392
生活保護者へ保護費を支給	68,894

成果説明および実績	決算額(万円)
衛生費	
救急医療対策第二次病院群負担金	554
雲仙・南島原保健組合負担金	6,225
結核予防事業	320
老人保健事業	8,044
し尿処理施設データシステム更新	893
脱汚泥運搬処分委託料	530
ごみ処理施設各設備修理	576
特別管理一般廃棄物再生処理委託料	983
特別管理一般廃棄物収集運搬委託料	126
ごみ処理施設溶融炉年次点検	798
ごみ処理施設焼却炉設備年次点検	830
ごみ処理施設補修工事	10,532
予防接種事業	6,620
妊婦・乳幼児健康診査(医療機関委託)	741
浄化槽設置整備事業費補助金	6,835

農林水産業費	
低コスト耐性ハウス施設整備補助	7,938
ハウス施設整備補助	7,141
高設育苗・雨よけ施設(いちご)整備補助	1,379
「ながさき花き100億」達成・条件整備	1,065
葉たばこ土壌毒剤購入費補助	1,130
農村地域活性化活動支援	950
農業用廃プラスチック等適正処理	1,245
エコ・パーク管理経費	1,084
養豚振興プラン環境保全推	750
家畜導入事業資金供給	630
肉用牛経営活力アップ事業	908
水産加工近代化対策事業補助金	645
水産資源増殖保護事業補助金	466
流木処理業務委託料	947
漁港施設維持補修工事	752
県営漁港改修事業負担金	1,951
漁港建設事業(布津・深江)	9,092
海岸保全施設整備事業(布津)	15,090
漁港建設事業(深江)	8,222
海岸保全施設整備事業(深江)	2,401
南有馬漁港漁村再生交付金	615
古江・田中・坂下地区基盤整備負担金	4,713
県営畑地帯総合整備事業負担金	15,920
元気な地域づくり交付金事業(釘山地区)	1,010
揮発油税財源身替農道負担金(有家)	775
県営ため池整備事業負担金(大池地区)	893
農地海岸保全施設整備(有馬地区)	700
農業用施設原材料支給事業	1,401
土地改良区運営費補助金	2,137
土地改良区事業推進補助金	2,450

成果説明および実績	決算額(万円)
商工費	
商工会運営費補助金	3,127
観光協会補助金	2,747
戸の隅公園遊歩道整備工事	751

土木費	
県営港湾統合補助事業負担金	1,580
口之津・須川海岸保全施設整備負担金	994
県営港湾改修事業負担金(須川)	1,748
市道維持補修工事(38箇所)	2,835
市道維持補修原材料費(51件)	337
市道改良工事(繰越)(4件)	3,724
市道改良工事(19件)	44,526
地方道路整備臨時交付金事業	4,065
地方改善施設整備事業	907
県道等負担金	4,380
普通河川湯田川改良工事	850
栄町地区急傾斜地崩壊対策工事(繰越)	572
公園管理事業	1,557
住宅管理・整備(市営48団地)	2,492

消防費	
消防団員安全靴購入費	668
消防ポンプ自動車購入費	1,386
市消防団ポンプ操法大会出場助成	973
消火栓維持管理費負担金	294
防火水槽設置工事	2,415
消火栓設置負担金	757
防災マップ作成	362

教育費	
小林小学校体育館屋根・外壁改修工事	1,257
中学校校舎屋上防水工事(3校)	2,077
加津佐図書館改修工事、雨漏り防止工事	2,167
ありえコレジヨホール駐車場整備工事	4,792
原城マラソン大会開催費補助金	500
原城跡史跡等買上げ事業	2,013
史跡原城跡保存修理事業	1,604
大苑地区埋蔵文化財発掘調査	840
権現協遺跡埋蔵文化財発掘調査	1,020

災害復旧費	
漁港施設災害復旧費(台風13号被災)	1,319
農業用施設災害復旧事業	14,328
市道災害復旧工事(31件)	1,696

公債費	
教育施設整備・建設事業・災害復旧など	564,691