

秋めく頃

食欲の秋！旬の味覚を楽しむ機会も増えますが、食事をおいしく味わうためには、歯の健康も大切です。

あなどれない...

歯周病について



歯周病とは歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、歯を支えている骨を溶かす病気のことです。

歯の喪失だけでなく、歯肉から侵入した細菌等が糖尿病や血管の動脈硬化（心筋梗塞や脳梗塞の原因）等を引き起こし、全身疾患の原因になります。

歯周病の予防



- ・ 毎日の歯磨き
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシの活用
- ・ 定期的な歯科受診（清掃）
- ・ 口腔内の乾燥を防ぐ（唾液を出す工夫）
- ・ 禁煙



歯周病は、初期段階や進行中に、痛みなどの自覚症状を伴わないため、気づかないことがあります。定期的な歯科受診で早期発見・治療を行うことが、長く自分の歯で食事を楽しむために重要です。



【参考資料】

厚生労働省HP：健康日本21（第三次）推進のための説明資料

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21_00006.html

厚生労働省HP：健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～歯周病の予防と治療

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-03-006>

日本臨床歯周病学会HP：歯周病が全身に及ぼす影響<https://www.jacp.net/perio/effect/>

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和8年
10月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

永久歯は何本

(親知らず込み)

- ①18本
- ②26本
- ③32本
- ④40本

答えは裏面に！

令和8年
11月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
8	9	10	11	12	13	14
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
15	16	17	18	19	20	21
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
22	23	24	25	26	27	28
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
29	30	 今月のクイズの答え 正解は… ③ 32本				
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩					

今月の体操 肩回りの体操



片腕を胸の前で
交差し、



反対の手で
ひじをつかみ、
体に引きよせます



視線は
のぼしている
肩の方に
向けます



反対の手も
行います。
それぞれ2回ずつ
行います。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。