

知っていますか?~歯周病について~

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

「歯周病」とは…

歯周病は名前のとおり、歯の周りがある組織の病気です。虫歯のように歯が直接ダメージを受けて痛みが出るわけではなく、歯の周りの歯肉や骨がゆっくりと時間をかけてダメージを受けた結果生じる病気です。



清潔に保たれた健康な状態

歯周病の進行

炎症が歯肉を超え骨まで進行する

歯周病は、『サイレントディーズ』(静かなる病気)です。

ものを噛むと痛いなどの症状が出たときには、すでに歯周病が中等度進行していることが多いです。

原因について

歯周病の原因は口の中にある歯周病菌(細菌)が原因とされています。また体質などによっても症状は異なりますが、喫煙・糖尿病・ストレス・歯ぎしり・歯並びなども歯周病の進行に影響を及ぼします。



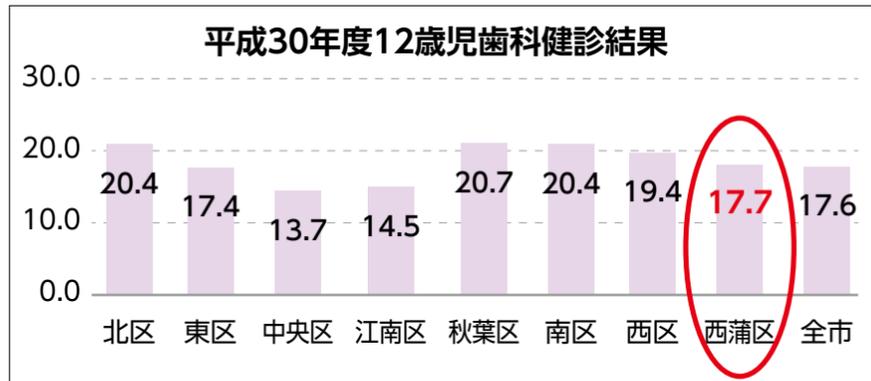
予防について

歯周病菌が原因とされているため、まずは口の中、とくに歯と歯肉の間のミゾや歯と歯の間などを、歯ブラシや糸ようじなどで丁寧に清掃することが一番効果的です。また、かかりつけの歯科医院でチェックを受け、個々に合った予防対策を定期的に行うことが重要です。

西蒲区 山添歯科医院・山添矯正歯科の山添清文先生に話を伺いました。



西蒲区の12歳児歯肉炎発症率



(全市8区中、西蒲区は4位です)

「知る」ことが予防につながる

学校卒業後は定期健診を受ける機会が少なくなります。20歳代でしっかりと歯周病予防プログラムを知っておくことが、50年後の食生活の豊かさを決めるといっても過言ではありません。

これを読んでご自分の口の中が気になった人、気にならなくてもしばらく歯科医院から遠のいている人、歯周病は『サイレントディーズ』です。治療ではなく自分の口の状態を知るために、歯科医院に足を向けてはいかがでしょうか。



市政に意見を市長とすまいるトークを開催

「コロナ禍における新潟市の未来に向けた取り組み」をテーマに市長が皆さんの意見を聴く「市長とすまいるトーク」を開催します。

事前申込制となりますので、参加希望者は申し込んでください。なお、発言は、西蒲区内に居住または通勤・通学の人に限りです。

開催日	開催時間	会場
11月14日(土)	午前10時~11時	巻地区公民館

※保育が必要な場合は、地域総務課まで問い合わせください
☎電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ
☎地域総務課総務・管理財務グループ(☎0256-72-8129)

インフルエンザに注意!

毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1~3月にピークを迎えます。高熱や関節の痛みを伴い、人によっては重症化する恐れがあります。流行に間に合うよう、12月末頃までに受けましょう。

インフルエンザの予防

- ① 流行前にインフルエンザワクチン接種をしましょう
- ② 手洗い・うがい・マスクをしましょう
- ③ 十分な睡眠とバランスよい食事を心掛けましょう
- ④ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度(50~60%)を保ちましょう
- ⑤ インフルエンザが流行したら、人混みへの外出を控えましょう

新潟市では、満65歳以上の人を対象に、インフルエンザ予防接種費用を一部補助しています。詳しくは、問い合わせください。
☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)

令和2年度 西蒲区まちづくり懇談会を開催

10月14日、区長が地域の皆さんと意見交換を行う「西蒲区まちづくり懇談会」が西川多目的ホールで開催され、日頃から地域課題の解決に取り組んでいる地域コミュニティ協議会から計75名が参加しました。

懇談会では、区長が「未来に向けた西蒲区のまちづくり」をテーマに、西蒲区の10年後、20年後の未来を見据えたまちづくりへの思いを語るとともに、人口減少・少子高齢化などの区の現状や、今年度取り組んでいる区づくり事業などについて説明しました。

その後の意見交換では、子どもたちへの教育支援、観光・農業・工業の推進、地域の活性化など、区が抱える課題と解決に向けての取組みについて意見が交わされました。

☎地域総務課地域・安心安全グループ (☎0256-72-8161)



秋の読書週間 関連行事

10月27日(火)から11月9日(月)は、秋の読書週間です。この期間を含む12月1日までの期間に西蒲区の図書館では様々なイベントを企画しています。詳しくは、各図書館のカウンターまたは以下のアドレスからホームページを確認してください。

アドレス <https://www.niigatacity.lib/>

- ホームページ掲載予定の開催イベント
- ◆うちどく読書ノートおよび大人向けの読書ノート配布
- ◆「本のレストラン」(西川・岩室・巻図書館)
- ◆「私のいちおし本」(潟東図書館)
- ☎西川図書館 (☎0256-88-0001)



《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! ☎地域総務課 (☎0256-72-8179)