

「食育推進チーム」だより

住民福祉課 保健予防係(栄養士)

～今年度も富士見町食育推進チームが食育活動をリードしていきます！～

4月はいよいよ新生活がスタートするという方も多いのではないのでしょうか。生活環境が変わっても心身ともに健康で、勉強や仕事、家事や趣味、いろいろなことを楽しく続けていくためには毎日の食事が大切です。

富士見町食育推進チームは富士見町の食に関わる19団体で構成されています。保育園や学校、地域など活動の場所はさまざまですが各団体、またはチーム全体で食育の普及啓発活動を行っています。



健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「歯の健康編」

歯周病は歯を失う大きな原因ですが、歯周病菌が生活習慣病に影響していることは、広報11月号でお話しました。今回は、「糖尿病と歯周病」との密接な相互作用についてお話しします。



● 知っていますか? 「糖尿病と歯周病」との深い関係

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、第6番目の糖尿病の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことをご存じでしょうか?

最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるというデータも発表されています。糖尿病の人は免疫力が低下して、歯ぐきの炎症がおこりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらす悪化させていると言われていています。

● 歯周病の治療で血糖値をコントロール

歯周病がひどくなると、炎症によってでてくる物質TNF- α (炎症性サイトカイン) がインスリンの働きを妨げる(血糖値を下がりにくくする)ことが解明されています。

※インスリンとは：膵臓で分泌されるホルモンであり、血糖をコントロールする。糖尿病もしくは高血糖の人が歯科医院を受診される際には、「血糖値が高い」「糖尿病である」旨を必ず歯科医師に伝えましょう。

● 自覚症状をチェックしてみましょう!

右の「歯周病セルフチェック」において、1～2個該当すれば、歯周病の可能性があります。念のため歯科医院で確認してもらいましょう。

あなたの歯は大丈夫?

「歯周病セルフチェック」

- 歯肉がときどき腫れる。
- 口臭が気になる。
- 歯ぐきがやせてきた。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 朝起きると口の中がネバネバする。
- 歯磨きの時に出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 歯がグラグラする。



毎年4月2日～4月8日は「発達障がい啓発週間」です

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

国は、例年4月2日～4月8日を『発達障がい啓発週間』と定め、全国各地でブルーライトアップ等さまざまなイベントが行われます。また、毎年4月2日を『世界自閉症啓発デー』と国連で定め、全世界の人々に自閉症の理解をってもらう取り組みが行われます。

発達障がいのひとつである自閉症の方は、脳の発達の仕方の違いから、特性として「他の人の気持ちや感情を理解すること」「新しいことを学習すること」「言葉を適切に使うこと」などが苦手です。そのため、ご本人が真面目に取り組んでいても誤解されてしまうことがあります。聴覚等の感覚が過敏であったり、記憶が抜群の方もいます。

多くの人には、変わった行動や理解し難い行動等に映るかもしれませんが、大事なことは、発達障がいのある・なしに関わらず、その人は何が得意で何が苦手なのか、「その人らしさ」に目を向けることです。

お互いに個性を認め合い、その人らしく生きていくために、その人に合った対応策をみつけていくことが大切です。