



## 食生活改善推進員養成講座に参加しませんか？

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりのボランティア団体です。  
市内高校生向けの料理教室や、児童館でのおやつ作り講習会などで活躍しています。  
養成講座に参加して、ぜひ一緒に食生活改善推進員として活動しましょう！

- 受講資格** 70歳未満の市内在住者で、受講後積極的にボランティア活動に参加できる方
- 募集人数** 20人 ※先着順
- 受講費** 1,210円(テキスト代)※別途送料などをお支払いいただきます。→第1回目に徴収100円(保険代)→第6回目に徴収
- 申し込み** 問い合わせ先へお電話でお申し込みください。  
申込期間:7月1日(月)~31日(水)
- 場所** 佐屋保健センター

	日にち	時間	内容
第1回	9月5日(木)	午前9時30分~正午	【講義】食生活改善推進員の活動について
第2回	9月24日(火)	午前9時30分~午前11時30分	【実技】運動指導士による運動指導
第3回	10月2日(水)	午前9時30分~午後2時	【講義・調理実習】栄養の基礎知識
第4回	11月12日(火)	午前9時30分~午後2時	【講義・調理実習】子どもの食事
第5回	12月4日(水)	午前9時30分~午後2時	【講義・調理実習】生活習慣病予防
第6回	12月17日(火)	午前9時30分~午後3時	【講義・調理実習】高齢者の食事

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



### 歯の健康講座

#### 歯周病と糖尿病の関係

8020運動や皆さんのお口の健康に対する関心の高さ、歯科材料および歯科技術の向上により、高齢になっても自分の歯が多く残るようになってきました。自分の歯でおいしく食事を摂れることは大変喜ばしいことである反面、歯が多く残ることでむし歯や歯周病に罹患する方が増えてきております。中でも歯周病と糖尿病には深い関係性があることが分かってきました。

糖尿病患者さんは歯周病になりやすく、血糖のコントロールがうまくできていないと歯周病を悪化させてしまいます。またその逆で、歯周病があると糖尿病にもなりやすいとのことです。さらに糖尿病患者さんはそうでない方と比べ、歯周病発症率が3倍となり重症化もしやすいで

す。高血糖の状態が続くと歯周組織の血管がもろくなり、歯を支える骨が溶けやすくなってしまいます。

また日本糖尿病協会発行の糖尿病連携手帳では、糖尿病患者さんには内科、眼科、歯科の定期検診を推奨しています。歯科の定期検診では、患者さんのお口の中の清掃状態を確認し、歯周ポケット内のプラーク除去を行います。そうすることで歯周病菌やサイトカインという悪玉ホルモンが少なくなり、お口の中の炎症を減らすことができます。その結果インスリンが元気に働ける環境となり、血糖値を正常に保つことに繋がります。

糖尿病の他に歯周病が関連する全身疾患として、誤嚥性肺炎、脳梗塞、心筋梗塞、アルツハイマー型認知症、慢性関節リウマチなどが報告されています。歯科医院での定期検診をすることで、このような関連する病気の予防、あるいは進行が食い止められるのであればそれに越したことはありません。毎日健康で過ごすために歯科医院での定期検診を受けてみませんか？ (海部歯科医師会)