

全身の健康はお口の健康から！

～生きることは、「食べること」「話すこと」～

人吉球磨歯科医師会
会長 齋藤 健三先生



歯周病はがんや心疾患などの発症リスクを高める

「元気に長生き」は万人の願いです。健康寿命の延伸のためには、体の健康と併せてお口の健康が重要です。歯を失う最大の原因は歯周病で、加齢に伴い有病率は高くなり、日本人の約47.8%は進行した歯周病です。歯周病の原因はプラークという細菌の塊で、これが歯肉炎を引き起こし、放置すると歯を支える骨まで侵す歯周炎に進行し、やがて歯が抜け落ちます。そして、歯周病の細菌や炎症物質が口から血流や気管を通じて全身へと回り、日本人の死因上位であるがんや心疾患、脳血管疾患、誤嚥性肺炎や、糖尿病、認知症などの発症リスクを高めます。

口腔機能の向上は全身の健康につながる

健康長寿のためには、病気のほかフレイル（虚弱）予防が重要です。「オーラルフレイル」とは、お口の虚弱をいい、口腔が健常な状態から明らかな機能障害へと移行する過程の「軽微な衰え」のことで、改善する余地のある状態です。

最近では、口腔機能の衰えが、全身にも悪影響を及ぼすことが分かってきました。高齢者に限らず、若年層でも18.6%、壮年層でも28.3%が該当すると報告されています。

2つ以上に当てはまる場合は要注意！ 口腔機能が衰えている可能性があります

- ①歯の数が20本未満 ④口の乾き・口臭がある
- ②硬いものが食べにくい ⑤滑舌が悪い
- ③むせる・食べこぼす

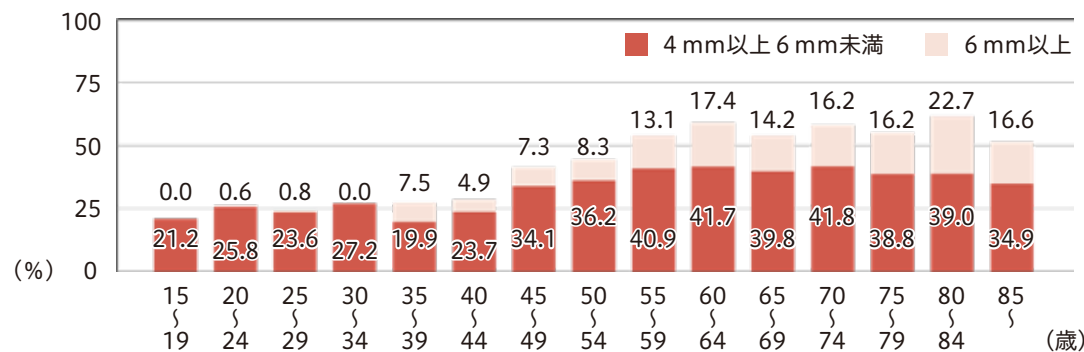
健康長寿のために口腔ケアを

乳幼児期から高校卒業までは「母子保健法」「学校保健安全法」で歯科健診制度がありますが、成人では大多数の方が健診機会を持たないのが現状です。「歯周疾患検診」項目は、むし歯・歯周病の他、口腔がんを含めた粘膜疾患・顎関節症・歯並びなどで、「後期高齢者歯科口腔健診」は、これに加えてオーラルフレイル（口腔機能検査）が入ります。特に高齢者の歯周病は、そしゃく・嚥下機能の低下を招き、低栄養から運動機能障害や認知症のリスクを高めます。

健康長寿のためには、健診制度を活用して、かかりつけ歯科医のもと、定期的なメンテナンスと、歯ブラシとデンタルフロスなどを併用した日々の口腔ケアと、生活習慣の改善に努めてください。

歯周ポケット※が4 mm以上ある人の割合

令和6年歯科疾患実態調査より



市民健診の申込・問合せ 保健総務係

※歯周ポケット……歯と歯茎（歯肉）の隙間のこと。健康な歯肉は1～2ミリの程度。歯周病にかかった歯肉は3ミリの超える深さとされる

問合せ 市保健センター（☎24-8420、☎24-8010）

相談



障がい理由とした
差別的相談窓口

県は、「障がいのある人もない人も共に生きる熊本づくり条例」に基づく相談体制を整備しています。差別と感じたら遠慮なくご相談ください。

○不当な差別的取り扱い

障がいを理由に、正当な理由なくサービス提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりすること。

例…障がいがあることを伝え、アパートの部屋を貸し、てもらえない

○合理的配慮の不提供

障がいのある人が障がいのない人と同じように社会生活を送ることができないような合理的な配慮を行わないこと。

例…車いすが通れる幅の通路を確保してもらえない

期日 月 金曜日（祝日、年末年始は休み）

時間 午前9時～午後5時

相談先 県広域専門相談員

☎ 096-333-2244
FAX 096-333-1739

✉ tokuteisodan@pref.kumamoto.jp
問合せ 市福祉課障がい者支援係

ワンストップ就労相談窓口・ジョブカフェ（相談無料）

ジョブカフェ・球磨プラチでは、人吉球磨地域の人材確保やマッチングのため事業所・求職中の皆さんを支援しています。応募書類作成方法や就労のことなど、どんなことでも気軽ににご相談ください。

※予約が必要です。

対象者 求職・転職希望者やその家族、学校の先生、採用活動中の事業所など。年齢制限なし。

日時 平日（祝日を除く）午前10時～午後5時

場所 県球磨地域振興局3階出張相談会

期日 9月19日（金）

時間 午後1時15分～3時

場所 ハローワーク球磨会議室（下薩摩瀬町）

申込・問合せ ジョブカフェ・球磨ランチ（☎22-0555）

▲詳しくはこちら



おしごと出張相談会 in 人吉球磨（要予約）

若者サポートステーションやつしろでは、求職中の皆さんの心配事や不安に寄り添い、「働きたい」という気持ちを応援するため、出張相談会を開催します。相談は無料です。詳しくはホームページをご覧ください。

対象者 15～49歳の求職者とその家族

期日 ①9月5日（金）

②9月9日（火）

③9月16日（火）

時間 午後1時30分～4時30分 ※要予約

場所 ①県球磨地域振興局

②市役所相談室

③ハローワーク球磨会議室（下薩摩瀬町）

申込・問合せ 若者サポートステーションやつしろ（☎0965-37-8739）

▲詳しくはこちら

内容 各種許可・登録に関する

こと、法人設立に関する

熊本県行政書士会 無料相談

▲詳しくはこちら

こと、遺言・相続に関することなど
電話無料相談

期日 10月1日（水）

時間 午前10時～午後4時

☎ 096-385-7301

街頭無料相談会

期日 10月15日（水）・16日（木）

時間 午前10時～午後4時

場所 鶴屋百貨店本館7階レストランアベニュー レストラン

スペース（熊本市中央区手取本町6番1号）

問合せ 熊本県行政書士会（☎096-385-7300）

60歳からの就業相談会

人吉市シルバー人材センターの仕組みや活動状況の紹介と、仕事についての相談会を開催します。

期日 9月25日（木）

時間 午前10時～正午

場所 カルチャーパレス会議室

対象 60歳以上の健康な人

問合せ 一般社団法人人吉市シルバー人材センター（☎24-4681）

熊本県警察 人吉警察署ホームページ

ミニ広報紙などを掲載しています。

防犯・交通安全などにご活用ください。

問合せ 人吉警察署地域課（☎24-4110）

期日 9月18日（木）

時間 午後1～4時（弁護士相談は午後1時30分～4時）

場所 くまりば（相良町4番地2）

問合せ 公益社団法人熊本県宅地建物取引業協会（☎096-213-1355）

巡回不動産相談

不動産の売却や購入、賃貸管理、空き地、空き家など不動産に関する無料相談会を開催します。専門相談員が分かりやすくアドバイス。弁護士による法律相談も同時開催します。事前申し込みは不要です。

期日 9月18日（木）

時間 午後1～4時（弁護士相談は午後1時30分～4時）

場所 くまりば（相良町4番地2）

問合せ 公益社団法人熊本県宅地建物取引業協会（☎096-213-1355）

期日 9月18日（木）

時間 午後1～4時（弁護士相談は午後1時30分～4時）

場所 くまりば（相良町4番地2）

問合せ 公益社団法人熊本県宅地建物取引業協会（☎096-213-1355）

