

第45回

「歯周病」

いきいき

# 健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



## 歯周病 あなたは大丈夫？

### ●歯周病ってどんな病気

歯周病とは、歯ぐきと歯を支える骨(歯槽骨)に起こる病気です。初期には歯ぐきの腫れや出血が見られますが(歯肉炎)、そのまま放っておくと、歯を支えている骨が溶けて、歯がぐらつくようになり、抜けてしまうこともあります(歯周炎)。

自覚症状がほとんどなく、成人のおよそ8割がかかっており、むし歯と並んで歯を失う原因になっています。

また、歯周病が全身の健康(糖尿病や心臓病、肺炎、低体重児出産など)にも影響することが分かっています。

### ●プラーク(歯垢)が歯周病の原因

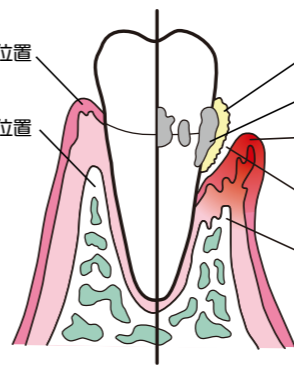
プラークとは、歯の表面についてた細菌の塊のことです。歯ぐきの腫れや出血は、プラークによって引き起こされます。

### ●歯周病セルフチェック

- 該当する項目が多いほど、歯周病の可能性が高まります。
- 1つでも当てはまったら、歯科医院で検査してもらいましょう。
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯磨きのときに出血する
- むずがゆい感じがする
- 時々腫れて痛む
- 歯が長く伸びたように見える
- 歯がグラグラ動く感じがする
- 歯と歯の間に食べ物のはさまる
- 歯ぐきを押さえると膿が出る
- 朝、起きたときに口の中がネバついて変な味がする
- 息が臭いと言われる

### 健康な歯ぐき

歯肉縁の正常な位置  
歯槽骨の正常な位置

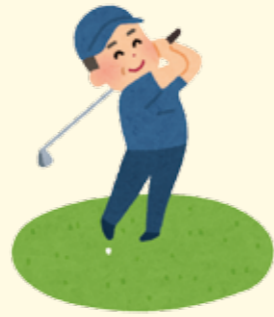


歯周病の歯ぐき  
プラーク(歯垢)  
歯石  
歯周病により腫れた歯肉  
歯周病によりできた深い歯周ポケット  
歯周病によりできた溶けた歯槽骨

## 躍進

# 薩摩川内市 体育協会

Vol. 26



市体育協会の加盟団体から、今回はゴルフ協会を紹介します。

### 〔沿革〕

生涯スポーツとして、私たちの生活に定着しているゴルフ。個人競技ですが、県民体育大会の正式種目になったことを機に、平成7年、川内ゴルフ協会として誕生しました。平成16年の市町村合併に伴い、現在の薩摩川内市ゴルフ協会となり、現在に至っています。

### 〔活動・実績〕

アマチュアのゴルフ競技は、日本ゴルフ協会(JGA)傘下のゴルフ場の所属会員であれば、出場できるルールとなっています。

また、県民体育大会のゴルフ競技は、誰もが参加できるように門戸が開かれています。そのため、市内のゴルフ場と連携を図り、選手選考会や強化練習などを通じて、選手やチームのサポートなどを行っています。

現在、100人を超える会員がおり、これまで日本アマチュアゴルフ選手権出場者、日本ミッドシニアゴルフ選手権優勝者、九州アマチュア選手権優勝者など、数多くの優秀な選手を輩出してきました。



2012年度日本ミッドシニアゴルフ選手権で優勝した尾島純市氏

特に川内地域は、競技ゴルフの歴史が古く、南日本新聞

社主催の南日本ゴルフ選手権で、山口公弥氏が第6回大会(昭和51年)を皮切りに4回の優勝を、続いて佐藤守男氏も第13回大会で優勝し、競技ゴルフの基盤づくりに貢献されました。また、昨年開催された第70回県民体育大会では、本協会員が主力を成す「川薩チーム」が見事優勝を果たしました。

### ●主な活動

- 4月 春季ゴルフ大会 (協会員)
- 7月 県民体育大会川薩大会(選手選考を兼ねる)
- 8月 地域対抗ゴルフ大会(中学校区による対抗戦)
- 11月 秋季ゴルフ大会 (協会員)

樋脇地域では、総合型地域スポーツクラブ「ひわきYOUSPO」が、毎週木曜日18時から行っている練習会に、当協会員が outgoing 指導を行っています。指導者は、経験豊富なトップアマチュアですので、初心者の方も、ゴルフで伸び悩んでいる

方も、気軽に参加ください。



練習会で指導を行う当協会員

〔連絡先〕 樋脇体育館(樋脇町塔之原8682) ☎(37)2117(下川)

### 〔ゴルフ上達のポイント〕

休日のゴルフ練習場には、若者からシニア世代まで多くのゴルファーが、健康維持や競技の上達を目指し、熱心に練習する姿が見られます。ここで、誰でもできる上達のポイントを紹介いたします。

- ①ゴルフも他のスポーツ同様、練習が基本です。
- \*筋肉は、練習を3日休むと元に戻ると言われています。短時間でも、毎日コツコツと練習することが肝心です。

②練習仲間、良い指導者を見つけてみましょう。

\*自分の姿(アドレス)や動き(スウィング)を自身でチェックするのは困難です。練習仲間でお互いチェックし合みましょう。また、自己流のプレーが原因で上達しない場合もあります。助言してくれる指導者を持つことも上達の秘訣です。

### 〔今後の取り組み〕

県民体育大会で、川薩チームは3回優勝しています。今後も同大会の優勝を目標に、選手の発掘、強化練習などを行います。また、生涯スポーツとして皆さんの健康増進に寄与するとともに、地域対抗ゴルフ大会を通じ、アマチュアゴルフ競技の普及振興に努めます。

### 〔問合せ先〕

- ▼会長 中園洋司
- ▼理事長 田島賢一
- ▼事務局 グリーンヒルCC
- ☎(38)2000(中宅間)

## かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう！ 「セルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪」

自分自身で行う毎日のセルフケアと歯科医院での専門的なプロフェッショナルケアは、歯と口の健康を保つ基本です。

### セルフケア

- よくかんで食べる
- 丁寧に歯を磨く
- 歯間清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使う
- 栄養バランスのとれた食事を心掛ける



### プロフェッショナルケア

- 定期的に歯科健診を受ける
- 正しい歯磨きの方法を教わる
- 歯のクリーニングを受ける
- 歯石除去を受ける

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

