

八幡浜新聞

発行所 八幡浜市昭和通
八幡浜新聞社
TEL 22-0447 / FAX 22-1032
編集印刷発行人 松井 脩
【1ヵ月 1,050円(税込)】

正確・迅速・丁寧
愛媛冷凍冷蔵株式会社
西予市宇和町大字瀬戸
TEL 0894-661033
FAX 0894-6610068

命を支える食生活再認識

食生活改善 糖尿病と歯周病マに健康まつり



「糖尿病と歯周病の関」(藤原定代会長)は8日、参加者が講演や健康チェック、歯磨きのポイント説明などを通して命を支える「食べる」の大切さを再認識した。会場には、清涼飲料水に含まれる糖分量を示す展示や同協会の活動などを紹介し、八幡浜歯科医師会(宮部英明会長)の協力で健康チェックを行い、歯周病検査や血糖値を測定した。また、参加者全員で「はつらつ介護予防体操」に取り組んだ。開会行事で藤濑会長は「私たちは栄養・運動・休養をモットーに、健康に一番近いところで活動して、さらに会員を増やして、市民全体の健康につなげたい」とあい

「糖」は時間をかけて弱り、やがて爆発的に糖尿病患者が増える」と推測される大変な時代が来ている。また、身の回りに氾濫する脂肪分や糖分の多い食料品、清涼飲料水などの現状に、「とくに危惧するのは次の世代。今、痩せた20代女性の3割が栄養失調で、妊婦の10%が妊娠糖尿病。この影響で10人に1人の割合で永久歯の一部が生えなくなっている」と示し、糖尿病の発症がゼロという「腹七分」の食習慣をもとに、日本食にある「滋味」を再評価した。正しい食生活をおくる大切さを強調した。

「歯科医、歯科衛生士に検査してもらって、人生の最後まで美味しく食べることができ、口は命の入口。口が健やかであれば、健やかな幸せがある。そして崩れた崩食」ではなく宝の食事「宝食」を取り戻して、ささやかな状態にある、すい職」と訴えた。

一方、原瀬医師は、歯「ことなる」。周病と糖尿病は「沈黙の病氣」として、「歯肉からの出血、歯茎が腫れる、歯がぐらつく」ことがあれば歯周病の代表的症状が高度になるほど血糖値が高くなり、コントロールもできなくなるとして、歯周病と糖尿病の密接な関係を強調。80歳になっても20本以上の自前の歯を保つため、歯磨きや食生活の改善など日常的に自分が行うケアと、歯科医院への定期的な受診という「ケアの両輪」の重要性や、自己ケアで大切な正しい歯磨きへの理解を求めた。

最後に「糖尿病も歯周病も一度かかると治らない。そこで進行を止める耳かき1杯に1億個。それが口の中にいて、いろいろ悪いことをする。歯を磨かなければ、ばい菌を増え、空気を嫌うため歯のポケットに入り毒素を出して骨を溶かす。血液も好きで血管に入り込み、心臓へ影響を及ぼす」と訴えた。

歯周病治療で糖尿病も改善

「夕食7時まで」西田医師

西田医師は、糖尿病患者が急増する要因として、飽食の時代と呼ばれる「我慢する」を失い、空腹感がなくなった24時間型社会にあると指摘

「午後7時(ころ)までに夕食をとることが糖尿病の最高の治療だ。3人に1人は午後9時以降の夕食、これはもう夜食。皆さんの子や孫もこのような状態にある、すい職」と訴えた。

「歯科医、歯科衛生士に検査してもらって、人生の最後まで美味しく食べることができ、口は命の入口。口が健やかであれば、健やかな幸せがある。そして崩れた崩食」ではなく宝の食事「宝食」を取り戻して、ささやかな状態にある、すい職」と訴えた。

おもしろい実験キヤラ弁など

川之石 高校総合学科では研究成果発表会

総合学科の県立川之石の進路につながる課題研究「楓馬さんが「身近なもの」市野村町であったイペン高校「村土宗」校長は「究テーマを選択し、集大成できるおもしろい実験」トに出品し、「栽培は予(カマキリ)、市文化会館少、或の総合発表会を目標に」と題して登壇したのを皮想以上に難しかったが



「写真」健康まつり会場と、講演する西田(原瀬河医師)

たとする伝説が残っている。◇そこで4月から谷平家歴史展、平家説ガイドツアーが閉

進行止めの医療連携でサポートも

「歯科医定期受診を」原瀬医師

「歯科医定期受診を」原瀬医師は、歯「ことなる」。周病と糖尿病は「沈黙の病氣」として、「歯肉からの出血、歯茎が腫れる、歯がぐらつく」ことがあれば歯周病の代表的症状が高度になるほど血糖値が高くなり、コントロールもできなくなるとして、歯周病と糖尿病の密接な関係を強調。80歳になっても20本以上の自前の歯を保つため、歯磨きや食生活の改善など日常的に自分が行うケアと、歯科医院への定期的な受診という「ケアの両輪」の重要性や、自己ケアで大切な正しい歯磨きへの理解を求めた。

最後に「糖尿病も歯周病も一度かかると治らない。そこで進行を止める耳かき1杯に1億個。それが口の中にいて、いろいろ悪いことをする。歯を磨かなければ、ばい菌を増え、空気を嫌うため歯のポケットに入り毒素を出して骨を溶かす。血液も好きで血管に入り込み、心臓へ影響を及ぼす」と訴えた。

個性浮かぶ92点

八幡浜総合美術会 洋画ではベテランた(内藤浩吉会長、67年)新しい画風にチャレは、8日から市民図書館3階市民ギャラリーで恒風景や古代文字をア例の「会員展」を開いて12日まで。

写真部門には、同所て四季の移り変わる、市民にも美術への関心を持ってもらおうと、然美も、また、家のトイレ、自転車、自亮機にまでイラスト、かれた東京原宿の、方の会員53人が92点を披露している。落ち着いた色彩の牡丹の花や水面に映る古都の情景、今年た。龍の作品などがみられ、(写真)八幡浜総合美術会の会員展会場



里で一つの物語

イベント多 谷平家歴史展、平家説ガイドツアーが閉