

地域のつながり再確認

頭も足も使って健康に!

さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は、日進町三丁目自治会 グラウンドゴルフ『カサブランカ』を取材してきました。

広～い番場公園のグラウンドに、色とりどりのスティックとボールを持った45人が集まります。

グラウンドゴルフは2時間のラウンドで、3,000歩も歩くそうです。

しかも、皆さん歩くスピードが速い!!

プレー中は「ナイスショット!」「おいしい!」の声があちらこちらで、こだましていました。



スコア表はラウンドしながら暗算。すごい…。



チームお揃いのベストを着て…準備体操から始めます



くじ引きで決まるチームドキドキです。



真剣勝負!



休憩時にはおやつ交換。チーズやみかんもありました。健康的!!

リーダーさんに聞きました

Q 『カサブランカ』の歴史は?

A 平成4年に創設し、今年で25年目です。

Q 利用者の年齢層は?

A 65歳を過ぎての入会が多く、中間年齢は81歳。93歳のプレーヤーもいますよ。

Q 会員さんの入会のきっかけは?

A 町内の回覧板を見た方や知人の口伝が多いです。

参加者さんに聞いた

『カサブランカ』の魅力とは?

- ・スティックとボールさえあれば、すぐに誰でもプレーできること。
- ・冗談を言い合えることがうれしい。
- ・知り合いが増え、スーパーで声をかけられることが増えた。
- ・忘年会や新年会などのイベントも楽しみ。

からだの健康はお口の健康から

口は、「食べる」、「話す」、「呼吸する」など人が生きていくうえで欠くことのできないさまざまな機能を持っています。口腔を健康に保つことは、体の健康と生活の質を確保するうえで大きな役割を果たしています。お口の健康は生活習慣病予防の第1歩です。この機会に歯科健診を受診しませんか？

●さいたま市民の口腔の状態と歯科健診の関係は？

【歯科健診の受診状況（口腔の症状別）】

項目	回答者数（人）	定期的に（年一回）受けている	ときどき受けている	受けていない	無回答	
全体	2,440	30.5	27.6	37.7	4.1	
口腔の状態（複数回答）	なんでも噛んで食べることができる	1,898	32.4	28.7	35.8	3.1
	むし歯がない（治療済みも含む）	1,208	40.1	28.5	28.7	2.6
	歯が痛んだりしみたりする	477	24.1	27.0	46.1	2.7
	歯ぐきが腫れる、または血が出る	397	25.7	29.5	40.1	4.8
	食べ物がはさまる	1,278	29.3	28.8	38.1	3.8
食べ物がよく噛めない	129	18.6	22.5	50.4	8.5	

歯科健診の受診状況を口腔の状態別にみると、定期的に（年1回）受けている人は「むし歯がない」（40.1%）が特に高くなっています。一方で、歯科健診を受けていない人は「歯ぐきが腫れる、または血が出る」、「食べ物がよく噛めない」等の症状の割合が高くなっています。

出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査（H28）

上記表の「歯ぐきが腫れる、または血が出る」といった口腔の症状を放置すると、**歯周病**を引き起こし、歯を失ってしまう可能性があります。

●歯周病はどんな病気なの？

歯周病とは歯周病菌が歯ぐきに侵入して炎症を起こし、歯を支えている歯ぐきや骨などが壊されていく病気です。



むし歯菌により歯の周りにプラークができる



プラークに歯周病菌も入り、歯ぐきのすき間に入り込むことで炎症が起こる



周囲の歯ぐきや歯を支えている骨に悪影響を及ぼす

●どうやって予防したらいいの？

予防のためには、セルフケアとプロフェッショナルケアを上手に使いましょう！

【セルフケア】

- ・正しい歯磨き
鉛筆と同じように柄を軽く持ち、歯ぐきを傷つけないよう力を入れすぎずに磨きましょう。
- ・歯ブラシ以外の歯磨きグッズによるケア
歯間ブラシやデンタルフロスを活用して、歯と歯の間の汚れを取り除きましょう。

【プロフェッショナルケア】

- ・歯科健診の受診
むし歯や歯周病の予防・早期治療のため年に1回は歯科健診を受診しましょう。
- ・歯のクリーニング・セルフケア指導
かかりつけ歯科医にセルフケアだけでは除去できない汚れを掃除してもらいましょう。



＜サポーター通信発行事務局＞さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、850部作成し1部あたりの印刷経費は49円です。