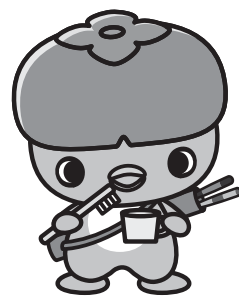


健康増進シリーズ 歯や口腔の健康 11月8日は「いい歯の日」

市では、子どもから高齢者まで、明るく元気に過ごせるまちの実現を目指し、健康づくりに関する事業計画「健康はしもと21」を策定しています。今回は、この計画の中から、歯や口腔の健康の中で「歯周病」について取り上げます。健康的な生活を送るためにも、身近な自分の歯のことから考えてみませんか？ **【健康課】**

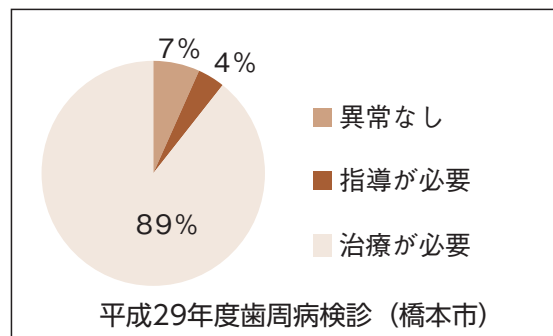


歯周病とは？

「歯周病」とは、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。

今や、歯周病は全国で歯を失う原因の第1位となっており、成人の約8割以上がこの歯周病にかかっているといわれています。また、中高生の若年層には歯周病の一つである歯肉炎も増えています。

市における40・50・60・70歳を対象とした歯周病検診においても、指導や治療を必要とする人の割合は約93%という結果となっています。



歯周病の進行過程

歯周病は気づかないうちにどんどん進行し、最後には歯を失うこともあります。

あなたの口の中はどんな状態ですか？次の項目でチェックしてみましょう。			
健康な歯ぐき	歯肉炎	歯周炎（軽度）	歯周炎（中・重度）
健康な歯と歯ぐきには1～2mm程度のすき間があります。	歯垢の中にある歯周病菌が歯ぐきに進入して炎症が起こります。 ※正しい歯磨きで改善を！	炎症が起きたすき間が深くなり、歯ぐきや骨に影響を及ぼします。 ※歯科で歯石除去を！	炎症が拡大して歯を支えている骨が壊され、歯がぐらついてきます。 ※すぐに歯科受診を！
歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）1～2mm	2～3mm	3～5mm	5mm以上
<input type="checkbox"/> 薄いピンク色の歯ぐき <input type="checkbox"/> 歯ぐきが引き締まっている <input type="checkbox"/> ブラッシングでは出血しない	<input type="checkbox"/> 赤く腫れた歯ぐき <input type="checkbox"/> 歯垢がたまっている <input type="checkbox"/> ブラッシングの軽い刺激で出血する	<input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がる <input type="checkbox"/> 口臭がある <input type="checkbox"/> 歯垢や歯石がたまり膿が出ることもある	<input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする <input type="checkbox"/> 物を噛むことができない

当ではまる項目があれば歯科医に相談しましょう

歯周病やむし歯の予防を行い、歯を失うことなく口腔機能を維持・向上することが、健康寿命を延ばし、皆さんの生活の質の向上にもつながります。どんなに丁寧に歯を磨いても、汚れは残ってしまうものです。

歯ぐきのちょっとした変化や小さいむし歯に気づくことができるように、普段から歯と口の状態をチェックして、定期的な検診や指導を受けましょう！

市内の歯科医院一覧はこちら

▶伊都歯科医師会のホームページへの携帯電話用二次元コード



橋本マラソン・ジュニア駅伝を走ろう



第22回橋本マラソンの参加者と、平成31年2月17日に開催される第18回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会で上位入賞を目指すための代表選考会の参加者を募集します。 **【生涯学習課】**

橋本マラソン

- ▶日時 平成31年2月11日(祝) 午前8時40分～
- ▶場所 橋本市運動公園
- ▶種目 ハーフ、5km、3km、2km、ファミリー（800m）
- ▶申込方法 12月17日(月)までに生涯学習課で配布している申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えてお近くの郵便局で申し込んでください。
※インターネットで申し込むこともできます。
- ▶ボランティアの募集 大会運営に参加していただけるボランティアを募集します。詳細はお問い合わせください。
- ▶問い合わせ 橋本マラソン実行委員会事務局（生涯学習課内） ☎33-3704

ジュニア駅伝代表選考会

- 和歌山市内の10区間を、たすきをつないで走る大会に出場する20人（2チーム）を選考します。
- ▶日時 12月15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 橋本市運動公園
- ▶対象 市内在住の小学5・6年生および中学生
- ▶申込方法 12月13日(木)までに電話またはファクスで、住所、氏名、年齢、学校名、電話番号、保護者名を連絡してください。
- ▶練習会(11月3日から毎週土・日曜日)について 上記申込方法で前日までに申し込んでください。
- ▶申し込み・問い合わせ 橋本市体育協会事務局（生涯学習課内） ☎33-3704 ファクス33-2657

未来の水道事業を見据えて



橋本市では、4月から、水道事業の現状と課題を分析し、これから迎える水道設備の大規模更新に備えて適正な水道料金のあり方について審議していただくため、「橋本市水道事業審議会」を開催しています。 **【水道経営室】**

水道事業審議会とは

市長が意見を求めたこと（諮問）に応じて、水道事業の運営に関する重要な事項を審議するための組織です。学識経験者、一般公募による市民、商工業者、団体の代表など11人の委員で構成されています。

老朽化などの課題について

老朽化に伴う大規模な設備の更新が必要な時期が近づいています。加えて、地震への備えを強化する耐震化も求められています。

また、近年は人口の減少や節水機器の普及に伴い、水の使用量が減り、料金収入は毎年減少していることから、現在の料金収入では、老朽化した設備の更新や耐震化などに必要な費用を賄うことが困難な状況です。

水道事業の現状について

水道事業は、サービスの提供のために大規模な装置や設備などが必要な「装置産業」と呼ばれており、当初の設備投資はもちろん、それら設備の維持管理にも多大な費用がかかります。

本市の水道施設は昭和50年代に整備されたものが多く、老朽化も進んでいます。

適正な水道料金に向けて

水道事業は地方公営企業であるため、基本的に事業に必要な費用は水道料金などの収入で賄う「独立採算制」となっています。審議会では中長期的な視点で、将来も安定して安全な水を皆さんにお届けするために、料金体系なども含めた料金の改定について話し合っています。