

## けんこう

### 歯周病は糖尿病の大敵

歯周病は、歯にこびりついたプラーク（歯垢）に棲みつくと「歯周病菌」の繁殖によって起こる感染症で、歯そのものではなく、歯の周りの歯ぐき（歯肉）に炎症を起こします。歯肉炎が起ると、歯ぐきが腫れたり出血したり、口臭も出てきます。そのまま放っておくと歯周炎へと進行し、歯を支えるあごの骨（歯槽骨）が溶けてきて歯がぐらつき、やがて抜けてしまうことに

なります。

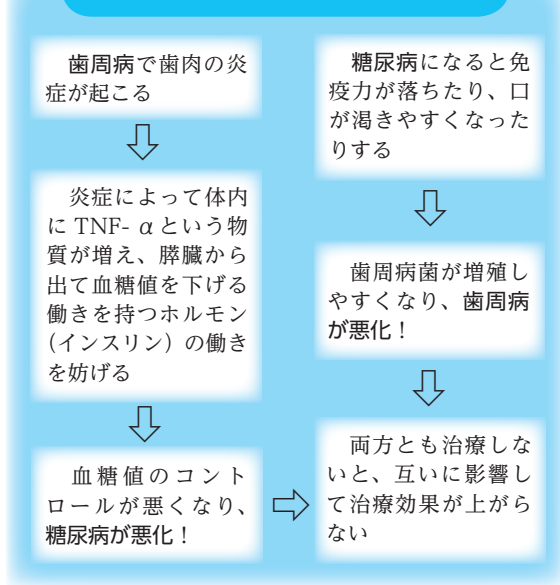
この歯周病が全身の病気に関係していることはご存じでしょうか。

特に、糖尿病と歯周病は相互に強い影響を及ぼし合うことが明らかになってきました。（図参照）

糖尿病の人は歯周病にかかっている割合が多く、糖尿病の合併症の一つとされます。歯周病の治療を行うと血糖値の改善に効果があることもわかってきました。

糖尿病の悪化は動脈硬化を促

### <歯周病と糖尿病の相互関係>



## いんぷおめーしょん

# 情報蔵

information

進し、血管をボロボロにして、さまざまな合併症が出てきます。

糖尿病治療中または血糖が高めの方は、特に口の中の健康に注意が必要です。

正しいブラッシングで歯周病予防

せっかく歯磨きをしていても、磨き残しがあると歯周病の原因になります。しっかり汚れを落としましょう。

歯ブラシは力を入れ過ぎず持ち、小刻みに動かしながら一本一本ていねいに磨きましょう。歯と歯の間の汚れは歯間ブラシやフロスを使うとよく落ちます。歯科医院で一度は歯磨き指導を受けることをおすすめし

ます。

定期的に歯科健診！

定期的に歯科健診を受け、歯石の除去などをしてもらうことで、歯周病の予防や早期発見・治療ができ、お口の健康を保つことができます。

健診の間隔は一般的には半年に一回程度が適切とされますが、お口の状態は人それぞれですので、歯科医と相談しましょう。

## しょうぼう

トラッキング現象について

テレビ、冷蔵庫、洗濯機などの家電製品の電源プラグをコンセントやテーブルタップに長時

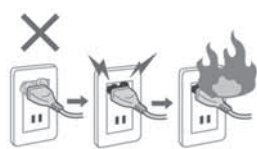
間差し込んでいたため、コンセントと電源プラグの隙間にほこ

りが徐々に溜まっていき、このほこりが湿気を

吸収することに

よって電源プラグの電極間で火花放電が起こり、発熱して発

火に至ることを



トラッキング現象と言います。トラッキング現象による火災は、家具の裏など隠れた部分で発生することから、発見が遅れ思わぬ被害になる場合があります。

【トラッキング現象が起こりやすい場所】

・湿気が多く、水滴がかかりや

# 戸籍の窓

10月16日～11月15日 届け出分

お誕生おめでとう  
ございます

中西 結梨ちゃん 11/5 淳一さん

お悔やみ  
申し上げます

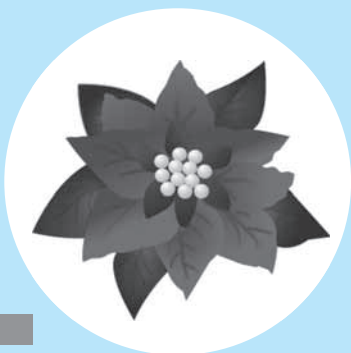
野崎 貢司 さん 10/29 62歳

ご厚志ありがとうございます  
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 野崎 眞智子 様  
夫 野崎 貢司 氏 死去に際して

■妹背牛中学校  
第28期卒業同窓会 様  
同窓会残金として



すい場所。(洗面所、台所など)  
・家具などの裏側のコンセントに電源プラグを差し込んだままのところ。  
・エアコンなどの使用によって結露が生じやすい場所のコンセントに電源プラグが差し込まれているところ。  
【トラッキング現象を防ぐには】  
・常にコンセントに電源プラグを差したままのところは、時々抜いて掃除する。  
・使用後は、コンセントから電源プラグを抜いておく。  
・コンセント、テーパータップ、電源プラグ、コードなどが異常に熱くなっているときは、すぐに使用をやめて電気店などで点

検してもらおう。  
・旅行などで長期間外出する時は、コンセントから電源プラグを抜く  
・大掃除などの時に、コンセントや電源プラグをチェックし、きれいにしておく。  
・コンセントプラグカバーなどをつけて、ほこりが入らないようにする  
**けいさつ**  
忍び込みなどの侵入窃盗が頻発  
・妹背牛や近郊で、店舗や住宅対象の侵入窃盗が頻発しています。  
・玄関や窓の戸締まり。現金や

貴重品の管理、不審者の通報をお願いします。  
・補助錠、警報機、防犯カメラなどの自己防衛も検討を。  
**初冬の交通事故防止について**  
・日陰、トンネル、橋の上などの凍結によるスリップ事故に要注意を。  
・適切な時期のタイヤ交換を。  
・空気圧点検も忘れずに。  
・毎年、積雪直後は事故が多発します。ご注意ください。  
**不審なセールスに注意**  
・「電気料金を安く」とのセールスは、工事代金なども含めて検討を。  
・「貴金属の無料査定」とのセールスは、安値で買ったたく「押

し買い」のおそれがあります。  
・「家を無料で点検します。」とのセールスは、「今すぐ工事しないと。」と強引に契約を迫るケースもあります。  
**ねんきん**  
**国民年金保険料免除などの申請について**  
保険料が納め忘れの状態です、万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。  
経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」

や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、役場住民課住民グループで手続きをしてください。  
令和元年度の免除などの受付は令和元年7月1日から開始しており、令和元年7月分から令和2年6月分までの期間を対象として審査を行います。  
また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月までになります。失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間がある方は、一度、住民課住民グループへご相談ください。