

滋賀大学健康セミナー（第3回）を開催しました

滋賀大学保健管理センターでは、学生・教職員及び地域住民の皆さまを対象に健康的な生活を送るための正しい情報を提供する機会として滋賀大学健康セミナーを開催しております。本年度、第3回は、7月10日（火）に教育学部第1講義室において開催し、学生28名、教職員3名、合計31名の方の参加がありました。

「～喫煙と歯の健康～」と題し、初めに保健管理センター所長 山本先生よりあいさつがあり、その後、松井泰成歯科医師【滋賀県歯科医師会 公衆衛生部 部長／大津市歯科医師会 常務理事】による講演が行われました。

歯周病に至るまでの過程を分かりやすく説明いただき、歯周病のある人は糖尿病の治療が困難になりやすいこと、歯周病を予防し口内環境を整えることにより誤嚥性肺炎の予防にも繋がるということが分かりました。

また、テーマである喫煙と歯のお話しでは、歯周病の大きな原因は、歯垢（プラーク）ですが、プラーク以外にも歯周病の危険因子としてタバコがあげられました。禁煙をすることで歯周病を予防するだけでなく、口腔がんのリスクも減り、口臭が減る、食べ物がおいしく感じられるなど、禁煙の利点をあげれば数えきれないことも分かりました。さらには、「生きることは食べること」という言葉を踏まえ、歯の本数が多い人ほど死亡率が下がるというデータも示されました。

講演の最後には、歯肉からの出血の有無を調べる歯周病簡易チェックを参加者全員が体験しました。

今回のセミナーを機に、少しでも多くの方が日々の生活習慣を改め、定期的な歯科健診を受けていただけることを期待します。

