

発行：吉田地区地域コミュニティ運営協議会事務局  
0954-43-9380

## 「歯の病気は万病のもと！」古賀歯科古賀正章院長 による健康講演会 ～ありがとうございました～



9月16日（金）に市内の古賀歯科医院の古賀正章院長をお招きして「歯の病気は万病のもと！」をテーマに令和4年度健康講演会を開催しました。冒頭に峰正己健康福祉部会長があいさつを行い、古賀先生に約1時間映像を使ったわかりやすいお話をさせていただきました。昔懐かしい「リンゴをかじると血が出ませんか？」から歯周病の恐ろしさの話は始まりました。嬉野医療センターとの合同研究では、医療センターが治療した脳卒中の患者の特徴として、①歯が少ない、②歯が無いのに入れ歯を入れていない、③相対的に歯周病の人が多いうことが判明したそうです。また、別の研究でも、歯周病が動脈硬化を招くことや歯の噛み合わせが悪いと認知症の原因物質が発生しやすくなることがわかっているそうです。さらに、日本歯科医師会では、80才で20本の歯を維持しましょうという趣旨で、「8020運動」を提唱しており、これは21本以上でなんでも食べられる、20本以上でたいていのものは食べられる意味だということでした。年齢を重ねたから歯がなくなるということではなく、若いうちはむし歯で、30才以上は歯周病で歯が抜ける事が多いそうです。また、きちんと手入れをしておけば、これらは防げるということでした。他にも固いものを食べると脳が活性化することや30回以上噛む子どもの成績が良くなる実験があったなど、興味深い話もたくさん聞くことができました。最後になぜ歯医者に行くのかという問いがあったとすれば、1番目に「歯の治療のため」2番目に「健康になるため」最後に「幸せになるため」が回答であるという言葉で締めさせていただきました。

## 各区をぶらりご訪問！

上吉田区を山口哲郎区長さんにご案内いただきました。ここは上吉田ゲートボール場です。といっても名前だけで今はほとんどグラウンドゴルフの練習が中心となっているそうです。夏休み期間のラジオ体操は少子化で区の子どもたちは4人だけですが、大人が10人以上参加して、賑やかに行われているということでした。



LINE 登録をお願いします。



# 11月、よしだはレクスポーツの月！

11月13日（日）9時スタート

## 第11回吉田コミュニティグラウンドゴルフ大会

★個人戦で1位～3位まで表彰。他にも飛び順位賞やホールインワン賞などささやかながら賞品を用意しています。チーム組合せはコミュニティ事務局が当日発表表します。秋の一日他区の皆さんと交流を深めながらグラウンドゴルフを楽しみましょう。すみません、参加申込みは11月1日に締め切っております。



11月27日（日）時間未定

## 第1回吉田コミュニティレクボッチャ大会

★詳しいことは10月末の体育部長会議で決定します。老若男女、障がいがあっても楽しめるレクボッチャ大会を初めて開催します。ルールは簡単で白いボールに寄せた方が勝ち！



### ある日の吉田の風景から



9月から始まったあいさつ運動  
「おはようございます」の声が  
響く雨の日の吉田小学校です。

### 編集後記

この数年コロナ禍により、レクスポーツも実施できていませんでした。気持ちも沈みがちでしたが、感染状況も縮小している今、「どっこいしょ！」と腰を上げて、参加してみませんか。