



知っていましたか？ 体の健康はお口の健康で決まります

お口の健康は歯周病予防から



「歯周病」は「虫歯」と同様に、歯を失う原因としてよく知られていますが、近年は、歯周病が全身の健康や病気に深く関係していることがわかってきました。

10人に7～8人は歯周病

「歯周病」は、歯にこびりついた「プラーク(歯垢)」にすみつく「歯周病菌」の繁殖によって起こる感染症で、歯周病菌が、「虫歯菌」のように歯そのものに感染するのではなく、歯の周りの歯肉(歯ぐき)に炎症を起こして歯根を支える歯槽骨を溶かすことにより、歯が抜けてしまいます。

厚生労働省の調査では、5歳以上の74.2%の人に歯周病の症状がみられているとの報告があります。



歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病菌からできた炎症物質は、歯ぐきの血管から血流に乗って全身に感染し、さまざまな影響を引き起こすことがわかってきました。

— 糖尿病が悪化しやすい —

歯周病による歯ぐきの炎症があると、体内の膵臓から出るインスリン(血糖値を下げる働きのあるホルモン)の働きを下げる物質が増え、血糖値のコントロールが悪くなり糖尿病を悪化させます。

— 脳卒中や虚血性心疾患を起こしやすい —

歯周病菌が血管に入り込むと、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や虚血性心疾患を起こしやすくなります。

— 認知症になりやすい —

歯周病により歯が抜けた後、義歯を使用しないで放置すると、かむ刺激が脳に伝わらなくなり、認知機能が衰えやすくなります。

歯周病を悪化させる生活習慣

- たばこを吸う
- 歯磨き習慣がない
- 疲労やストレスがたまっている
- よくかまずに食べる
- 間食が多い

歯周病予防のポイント

ポイント1 正しい歯磨き(ブラッシング)でお口の健康を守りましょう

- 歯ブラシを小刻みに動かす
- 歯と歯の境目を狙って磨く
- 夜、寝る前は特にゆっくりと丁寧に
- フロスや歯間ブラシも活用
- ヘッドが小さめの歯ブラシを使う



ポイント2 かかりつけ歯科医(歯科医院)を持ち、定期健診を受けましょう

「かかりつけ歯科医(歯科医院)」は、内科等の主治医と同じように、患者の状況やライフサイクルに合わせてお口の健康を支援してくれる歯科医のことです。かかりつけ歯科医を持つ人のほうが、持たない人より医療費も少なく、元気で長生きする傾向にあることが分かっています。

●**かかりつけ歯科医で、受けられること**【歯科健診、歯磨き指導、歯垢の除去、歯面清掃など】

丹後歯科医師会でも積極的にお口の健康を支援しています。歯周病は、気が付かないうちに進行し重症化します。自覚症状がなくても「かかりつけ歯科医」を持ち定期健診を受けましょう。

「京丹後市口腔総合保健センター」が設置されました。

生涯を通じて自分の歯でおいしく食べ健康を保つ「お口の健康づくり」を進め、健康寿命の延伸を図るため、久美浜病院内に「京丹後市口腔総合保健センター」が設置されました。

センターでは、口腔を健やかな状態に保つための普及啓発、関係機関等と連携した口腔疾患予防活動、障害者および障害児の歯科診療や口腔保健指導などを行います。

●ケーブルテレビ番組放送のお知らせ

6月以降、久美浜病院口腔外科医師等による番組「口腔の健康づくり(歯周病予防)」を放送予定

●「生涯を通じて口腔を健やかに保つ市民講演会(仮)」を開催

7月以降開催予定。詳細が決まり次第、広報紙やホームページ等でお知らせします。