

# 保健だより 7月号

今月の情報は  
佐藤保健師

## 歯科健康診査を受けましょう

みなさんはお口の健康について考えたことがありますか？今回は歯を失う原因の第1位になっている歯周病についてお話します。

### ○歯周病とは？

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯肉(歯茎)や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目に歯ブラシが行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。痛みがないため、気づかないうちに進行してしまいます。

### ○歯周病は全身にも影響があります！

歯周病菌から出てくる炎症物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因になっています。特に糖尿病は易感染状態であることや唾液分泌量が低下することにより、歯周病菌に対する抵抗力が弱まります。そのため、歯周病の発症や悪化につながります。また、歯周病菌から出てくる炎症物質は血糖値を下げるインスリンの効きを悪くさせてしまいます(インスリン抵抗性)。このように糖尿病と歯周病は相互関係にあります。

### ○タバコと歯周病の関係について

タバコに含まれる有害物質は200以上あり、その成分は血管を収縮させ、歯肉や歯周組織への血液供給を妨げます。歯肉に酸素が行き届かないことで歯周病の原因菌を繁殖させてしまいます。日本臨床歯周病学会によると、非喫煙者と比べた喫煙者の歯周病になるリスクは1日10本以上の喫煙で5.4倍、10年以上喫煙で4.3倍になり、また重症化しやすくなります。喫煙者は歯肉の腫れや出血が気づきにくく、発見が遅れてしまう傾向があります。

### ○歯周病の症状をチェックしてみましょう

以下の症状が1つでも当てはまれば歯周病の可能性があります。

- 口臭を指摘された、自分で口臭が気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯を磨いた後に、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わったような気がする
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある

症状がなくても、年に1回は歯科健康診査を受けましょう

### 【猪苗代町の歯科健康診査について】

期間	7月1日～ 12月27日	6月2日～ 11月29日
対象	20、25、30、 35、40、45、 50、55、60、 65、70歳	75、80歳
料金	500円	無料
内容	問診、診察 歯科指導	問診、診察、 口腔機能検査
実施主体	町	広域連合

ぜひ、この機会にお口の健康状態を確認し、生活習慣病の予防にも努めましょう。

### 【問い合わせ先】

保健福祉課 健康づくり係 ☎62-2115

