

## 【第 32 回保健師コラム】～放置すると大きな病気につながる場合も！30 歳代から大事な歯周ケアのお話～

みなさま、こんにちは。今回は石田が担当いたします。

より便利になった MY HEALTH WEB（マイヘルスウェブ）が開始して第一回目の保健師コラムは、「歯周ケア」について取り上げます。

突然ですが、みなさま、以下のような症状はありませんか？

- 歯茎が腫れる
- 歯磨きしていて血が出る
- グラグラしている歯がある
- 歯と歯の間のすき間が目立つ
- 口臭が気になる

一つでも✓が付く方は、**歯周病の可能性**があります！



### ■歯周病とは？

歯と歯茎の間にたまったプラーク（歯垢）で増殖する歯周病菌によって、歯茎に炎症が起こる感染症のことです。

「当てはまらないから大丈夫だ」と思ったそのあなた、実は一般的には **35 歳以上の約 7 割が歯周病にかかっている**といわれており、今は目立った症状はなくとも、既にかかっている可能性は十分にあるのです。

### ■歯周病の何が怖いの？

大きく分けて 2 つの理由があります。

①まず、歯が抜け落ちます。日本人の歯を失う原因第一位がこの歯周病です。歯を失うと、入れ歯で対応することになります。あまり知られていませんが、入れ歯は温度や味を感じる感覚を妨げることになります。いつまでも美味しく食事を楽しむためには、自分の歯でいることが重要なのです。

②次に、歯周病菌や炎症物質が毛細血管に侵入、血流に乗って全身を巡ることで、**様々な病気を引き起こす**ことが分かっています。例としては、脳卒中、狭心症や心筋梗塞、がんなどの命にかかわるものから、認知症などと幅広く関連しています。また、糖尿病と歯周病が互いに悪影響を及ぼし合うことは複数の研究結果から分かっており、歯周病を治療することで血糖値コントロールが改善する（=HbA1c が下がる）ことも判明しています。

### ■改善・予防するためには何をしたらよいの？

歯を一本一本、また歯と歯茎の間も磨くこと、専用ブラシやフロスを用いて歯と歯の間の汚れを除去することが大切です。また、自身によるケアでは限界があるため、半年に一度を目安に歯科医院でプラークや歯石を除去してもらいましょう。歯科医院は痛みが出てから行くもの、と思っている方は多いかもしれませんが、むしろ予防的にかかることで、ひどくなる手前で対処ができ、そうすることでトータルの費用を抑えることもできます。



あなたは毎食後、歯を磨いていますか？可能であれば、食事をした後は都度口腔内の汚れを除去すると、歯周病だけでなく虫歯にもなりにくくなります。

MY HEALTH WEB には、MY HEALTH CLUB（マイヘルスクラブ）という健康情報を発信しているページがあります。

運動、ヘルスケア、レシピ、美容、メンタルヘルスなど健康に関する様々な情報を動画で配信しています。この中には、歯科医師が虫歯治療について解説している「教えて、ドクター！」というページもあります。治療法や保険診療と自費診療の違いなど、気になりながらも中々訊けないようなことを分かりやすく解説していますので、ぜひチェックしてみてください。

あなたの健康的な生活のために、ぜひ MY HEALTH WEB をご活用ください。

★健保では無料歯科健診事業を行っています！

かかりつけ医がなく、どこにかかって良いのかわからないという方は、ぜひこの機会に利用してみてください。

[https://www.ytckempo.or.jp/member/health/dentalcheck\\_a.html](https://www.ytckempo.or.jp/member/health/dentalcheck_a.html)

ご家族様＝被扶養者様もご利用可能です。

＼LINE やってます！

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。