

令和3年 職別保健師だより 6月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

今年は梅雨入りが例年よりも早く、すでに先月から雨降りの日が続いていますね。つい気持ちもジメジメしてしまいそうですが、睡眠や食事を十分にとってカラッと元気に過ごしましょう。

さて、今回は「お口の健康」についてお伝えします。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です

皆様は「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」をご存じでしょうか？これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成28年歯科疾患実態調査によると、75～84歳の20歯以上保有者は51%であり、運動開始当初から増加はしているものの、いまだ多くの方が歯を失っています。また、歯を失う原因の80%以上は歯周病もしくはむし歯によるものです。今回はその中でも、特に全身の健康ともつながりの深い「歯周病」について取り上げます。

『歯周病』とは？

歯周病は、歯の周囲の汚れ（歯垢）のなかに含まれる毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）が腫れたり歯を支える骨（歯槽骨）が溶かされていく病気です。病状がかなり進行すると、歯肉から出血したり歯がグラグラしてきたりしますが、初期の段階では自覚症状がほとんど出ません。



● 歯周病セルフチェック ●

次のような症状があったら歯周病の可能性あります。歯科医療機関で検査を受けてみることをおすすめします。

- 朝起きた時に、口の中がネバネバする。
- 歯みがきの時に出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が時々腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 歯がグラグラする。



ただし、初期の段階ではご自身で気付ける症状はほとんど現れません。自覚症状がなくても、定期的に歯科医療機関で歯科健診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

☆ 次のような方は、歯周病のリスクが高いといわれています。一度歯科医療機関で検査を受けることをおすすめします。

- 45歳以上の方
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている方
- 歯みがきの悪い方

糖尿病は歯周病と関連の深い疾患の一つで、相互に影響を及ぼし合います。糖尿病の悪化を防ぐためにも、歯周病をきちんと予防する必要があります。



歯周病の予防ポイント



① 毎日の丁寧な歯みがき

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることです。毎日の歯みがきによって歯垢をきちんと除去する必要があります。ご自身の歯みがきに自信のない方は、歯科医院でブラッシング指導を受けるのもおすすめです。

② デンタルフロスや歯間ブラシの使用

歯ブラシだけでは歯と歯の間の清掃には限界があり、どうしても磨き残しができてしまいます。ですので、デンタルフロスなどの補助道具も普段のケアにプラスしましょう。



③ 歯科医院での定期的なチェック・清掃

定期的に歯科医院で口腔内のチェックを受け、歯石ができていたら除去してもらい、異常の早期発見・早期治療につなげることが大切です。



④ 生活習慣の見直し（禁煙・食生活改善など）



歯周病は、喫煙や食生活などの生活習慣と発症・悪化に関連のある生活習慣病の一つです。また、糖尿病をはじめとした全身疾患とも関連しているため、持病の適切な管理も歯周病予防にとって重要です。

歯科健診助成制度をぜひご活用ください！

当組合では、歯科健診の費用を助成しています。むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療は、治療期間や治療費の削減につながり、経済的にもお得です。

制度の詳しいご案内については、こちらをご覧ください。↓

[「歯科健診助成事業」へリンク](#)



いかがでしたでしょうか？

未永く美味しい食事を楽しむためにも、全身の健康を守るためにも、お口の中の健康維持は欠かせません。この機会に、ご自身のお口の中、普段のケアについて見直してみましよう！

