

令和5年 職別保健師だより 11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。

季節はすっかり秋となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？「夏の間は暑くてとても外には出られなかった...」という方も、積極的に外に出て体を動かしてみるのもおすすめです。

また、朝晩の寒暖差が大きい日々が続いており、体調を崩しやすい時期でもありますので、衣服や寝具のこまめな調節等、体調管理には十分に気を付けられ、充実した秋をお過ごしください。



お口の中の健康、大丈夫ですか？

お口の中の身近な病気

『歯周病』とは...？

- 歯周病は、歯の周囲の汚れ（歯垢）の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐきに炎症が起きて腫れたり出血しやすくなったり、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。
- 歯周病が進行するにつれて自分でも気が付くような症状が現れますが、初期段階ではなかなか自覚できる症状は出てきません。

◆ 歯周病セルフチェック ◆

- 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
- 歯ぐきが時々腫れる
- 歯ぐきが下がって歯と歯の間にすき間ができた
- 歯がグラグラする



このような症状があったら歯周病の可能性があるので、歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。



～ 歯周病の予防方法 ～



<p>● 正しい歯みがき (歯垢除去)</p>	<p>毎日の丁寧な歯みがきで、歯周病の原因となる歯垢を取り除くことが最重要です。 歯と歯の間の歯垢は歯ブラシのみでは除去できませんので、デンタルフロスや歯間ブラシも併用しましょう。</p> 
<p>● 定期的な歯科健診</p>	<p>定期的な歯科健診により、異常の早期発見・治療につながります。健診の結果、歯石（歯垢が石灰化して硬くなったもので、自分では除去できない）の付着がある場合は除去してもらうことも歯周病予防に有効です。</p> <div data-bbox="544 842 1445 1144" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>歯科健診助成事業をご活用ください</p><p>当組合では、歯科健診の受診費用を助成していますので、お口の中の健康管理にぜひお役立てください。 詳しくはこちらをご覧ください</p></div>
<p>● 全身の疾病管理</p>	<p>糖尿病などの全身疾患は歯周病を悪化させます。特に歯周病と糖尿病との間には双方向的な関連があることが分かっており、歯周病の悪化が糖尿病悪化にもつながります。</p> 
<p>● 禁煙</p>	<p>喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことが分かっています。 禁煙をすると歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病リスクが下がります。</p> 

いかがでしたでしょうか？

普段なかなか意識はしませんが、口というのは食べ物や空気などの入り口であり、全身の健康と深くつながっていると同時に、口の中の状態によって生活の質も大きく左右するものです。これからも末永く健康で、美味しく食事を楽しむためにも、お口の中の健康管理も忘れず大切にしていきましょう。

