



保健だより

# 全身の健康は お口の健康から!

全身の健康を支え、毎日を楽しむために、お口は大切な役割もっています。

歯が痛む・しみる・臭いが気になる・・・そんなお口の状態では、食事もおいしく食べられず、人と話すのも気になってしまい、日々の暮らしも楽しめなくなってしまいます。

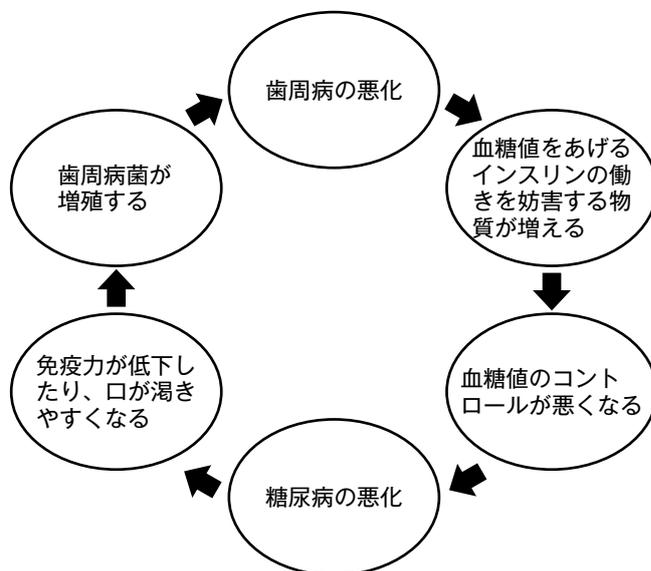


## ○歯周病って？

歯周病は歯にこびりついた歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌が繁殖し、歯を支える歯茎に炎症を起こした状態で、重症化すると歯を失うこととなります。

炎症によって出てくる毒性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となります。

歯周病がさまざまな  
全身疾患のリスクに



## ○動脈硬化(脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など)

歯周病菌が動脈硬化を促進します。血管がつまりやすくなります。

## ○糖尿病

糖尿病の人は歯周病が重症化しやすく、糖尿病と歯周病は強い因果関係が確認されています。

## ○胎児への影響

炎症性物質の働きが子宮を収縮させることから、早産・低体重児出生の確率を高めます。

## ○誤嚥性肺炎

歯周病菌が混じった唾液や食べ物が気管から肺に入り、誤嚥性肺炎に。高齢者など、飲み込む力が低下していると起こりやすくなります。

## ○骨粗しょう症

全身の骨強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすい状態になることです。特に閉経による卵巣機能の低下により、骨代謝にかかわるホルモンのエストロゲン分泌が少なくなることで、全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなります。

閉経後の女性は、たとえ歯周炎がなくても歯周病にかかりやすい状態にあると言えます。



### 守ろう！歯とお口の健康

- ①毎日の健康管理に気をつけましょう
- ②丈夫な歯を作るためにバランスのとれた食事を心がけましょう
- ③正しいブラッシングで丁寧に歯をみがきましょう
- ④糖分の取りすぎに注意しましょう
- ⑤よく噛んで食べましょう
- ⑥定期的に歯科健診を受けましょう
- ⑦歯や歯ぐきに症状があればすぐに歯科医師に相談しましょう

### \*歯周疾患検診について\*

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。

今年度から受診券を変更しています。4月下旬に送付した集団健診の案内に同封しています。医療機関受診の際には、受診券と保険証を必ずご持参ください。

■対象 40・50・60・70歳の節目の年齢の方



【お問い合わせ】 子育て福祉健康課 ☎ 63・3801