

# 歯周病を予防しよう

6月4日(休)～10日(水)は「歯と口の健康習慣」

日頃歯磨きはしているものの、歯や口の事を考える機会がない人も多いのではないのでしょうか。歯の不調が原因で起こる全身の病気について一緒に考えてみましょう。

## 大人は歯周病に要注意

大人が歯を失う原因の1位が歯周病といわれています。歯周病はむし歯と違って痛みを伴わないことが特徴です。歯周病の原因は歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）内にある歯周病菌です。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、歯を支える歯ぐきや骨を破壊していきます。

## 市民の口の現状

国民健康保険に加入している市民のうち、歯周炎や歯周病で歯科医院に通院している人は35%です（平成30年度調べ）。成人の約8割が歯周病に罹っているといわれていることから、多くの市民は知らないうちに歯周病が進行している可能性が高いことが分かります。

## 全身疾患と歯の関係

歯周病の怖いところは全身の病気と互いに影響を及ぼすことです。歯周病を治療することで生活習慣病といった病気のリスクを減らすことにつながります。

## 【歯周病に関係する病気】

糖尿病、狭心症・心筋梗塞などの心臓病、動脈硬化、肥満、骨粗しょう症、妊娠期の早産・発育不良、脳梗塞や脳出血などの脳卒中、

メタボリックシンドローム、誤嚥性肺炎

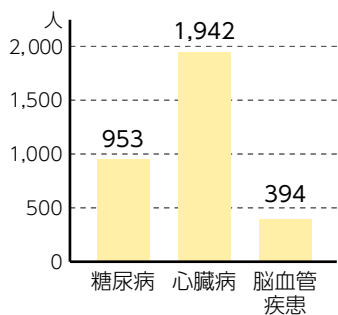
## 歯科と医科の連携を

市民で歯周病の治療をしている人（国民健康保険加入者）の多くが他の病気を併せ持っています。これらの病気は特に歯周病が進行しやすく、症状悪化につながります。また、糖尿病治療中の人のうち6割が歯科医院を受診しています。

## 半年に1回は歯科医院へ

歯周病の予防や進行を遅らせるためには、定期的な歯科受診と歯磨きなどのセルフケアが大切です。歯ブラシやフロスで取り切れない歯垢は蓄積します。歯科医院で歯石除去や掃除をしてもらい、正しい歯磨きの仕方を習いましょう。

歯周病で歯科医院に通う人の主な病気(菊池市) H30年度



## 歯周病セルフチェック

何項目当てはまるかチェックしてみましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきが痩せてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯磨き後に歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなく、おむすび型になっている部分がある
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて少しぐらつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

### ☑ 3個以上

歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医院を受診し相談しましょう。

### ☑ 1～2個

歯周病の可能性があります。歯みがきがきちんとできているか歯科医院で確認してもらいましょう。



## 複合健診申込希望調査の郵送を中止します

毎年、5月初旬に各家庭へ「複合健診申込希望調査」を郵送していますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、複合健診の実施時期、方法を検討しているため、「複合健診申込希望調査」の郵送を中止しています。

毎年実施している複合健診は1日300～350人の受診があり、従来の方法では「3密」を防ぐことは困難な状況です。新型コロナウイルス感染症の感染リスクを最小限に抑え健診を実施できないか、現在、健診機関と検討しています。

健診の方法について詳細が決まりましたら、改めて市ホームページや広報きくち、きくち防災・行政ナビなどでお知らせします。

皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。