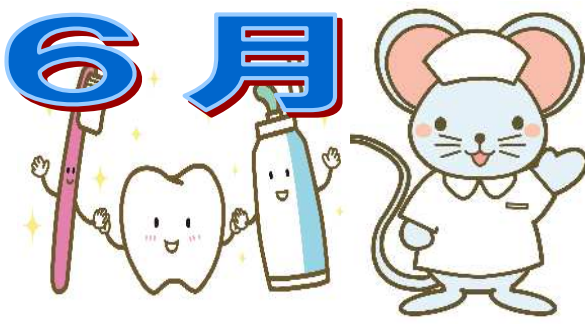


6月



# 歯周病に気をつけましょう



お口の健康は大切です!



6月は歯の衛生週間です。日本は、世界一の長寿国ですが、歯の寿命は50～60年程です。また、30～34歳の20%、40～44歳の25%に歯周病の症状が認められており、これ以降、加齢と共に加速的に歯周病が進行していきます。日ごろから歯磨きなどのケアをしっかりと行い、**80歳で20本以上**の自分の歯を保つお口の健康を目指しましょう。(8020運動)

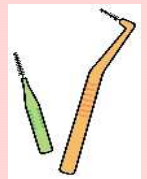
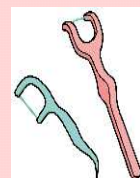
## ご存知ですか?? 歯周病が及ぼす影響

<p><b>糖尿病</b></p>	<p>糖尿病患者さんの多くに重度の歯周病が見られます。そのため、歯周病が合併症の1つとして捉えられています。また、歯周病の炎症が、血糖値を低下させるインスリンの効きを阻害するため、歯周病患者は血糖コントロールが困難になります。</p>
<p><b>狭心症・ 心筋梗塞・脳梗塞</b></p>	<p>歯周病原菌やその毒素などが、血流に乗って冠状動脈に達すると、アテローム形成が加速化し、その結果、心血管の病気が発症しやすくなります。歯周病に罹患していると、例えば脳梗塞では、その発症リスクは2.8倍になります。</p>
<p><b>骨粗しょう症</b></p>	<p>骨粗しょう症の人が歯周病に罹患すると、歯槽骨が急速に吸収されることで症状が進行しやすくなります。</p>
<p><b>内臓型肥満</b></p>	<p>内臓型肥満による脂肪組織から分泌される物質が、歯周病を引き起こす原因になっている可能性が指摘されています。</p>
<p><b>妊娠</b></p>	<p>歯周病の炎症で出てくる物質が胎盤に影響し、早産・低体重児出産のリスクが約4倍高まります。</p>

## 「意識磨き」で歯周病予防



1. 力を入れすぎず、小刻みにブラシを動かす。
2. 磨く順番を決めて、1本1本全ての面を磨く。
3. 磨くときは歯の面にあわせて歯ブラシの角度を変える。
4. 歯間掃除具(歯間ブラシやデンタルフロス)を上手に利用する。使用法がわからない場合は歯科医師や歯科衛生士に相談を。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229