

平成29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。

6月は梅雨の季節ですね。この時期は、真夏のような暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。また一日の中でも、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。衣服や寝具の調整、汗の始末などに十分気を配り、ジメジメした季節ですがカラッと元気に過ごしましょう！

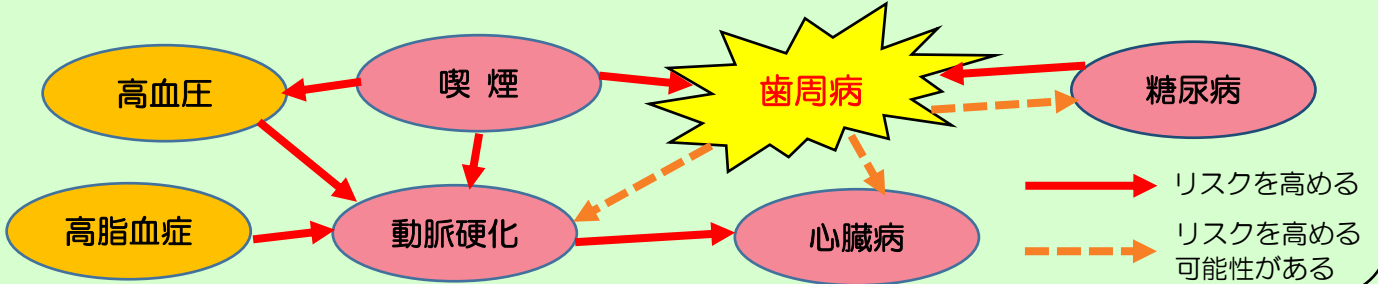


全身の健康は口腔の健康から！

6月は『歯の衛生月間』です！

みなさんは、現在お口の健康で気になっておられることはありませんか？食することやしゃべることを使う、という印象の強い口腔ですが、実は口腔の状態は全身の健康と深く関連していることが、様々な研究から分かってきています。口腔の病気の中の『歯周病』は、下図のようにメタボリックシンドロームと関係のある病気とお互いに影響し合っていることが分かっています。ですので、メタボ予防の観点からも、歯周病予防は重要になってきます。口腔を清潔に保ち、適切な予防対策を行っていきましょう。

【 歯周病とメタボリックシンドロームの関連 】



○ 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てきた。
- 歯がグラグラする。



あなたは歯周病にかかっていませんか？
自己チェックしてみましょう！



以上の項目に1つでも当てはまったら、歯周病の可能性ががあります。
歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。

歯周病の予防対策

◎ 歯垢の除去

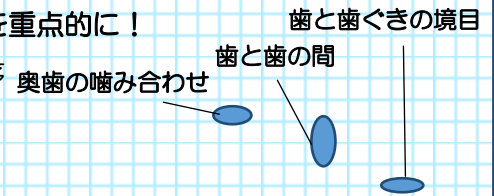
歯周病の原因は、食べかすからできた『歯垢（細菌の固まり）』です。これが歯ぐきの炎症を引き起こすことから歯周病は始まります。歯垢をきちんと除去する習慣が、歯周病予防のカギになります！また、セルフケアとあわせて歯科医療機関での清掃を受けることもおすすめです。

～ 歯垢除去のポイント ～

【歯垢のたまりやすいところ】

- 歯みがきは、ものを食べたらすぐに、歯垢のたまりやすいところを重点的に！

歯をみがき始める順番をきちんと決めて、道草しないように順序よく歯ブラシを動かしていくことも大切です。



- 適切な歯ブラシを選ぶ

毛足はストレートで、大きすぎず清掃しやすいものがおすすめです。また、歯ブラシは1ヶ月を目安に新しいものに交換しましょう（古くなると、機能が弱まり歯垢をしっかりと落とせません）。



- 歯みがきとあわせて、歯間ブラシやデンタルフロスも使用する

歯みがきだけでは、歯と歯の間の歯垢は取りきれません。歯間ブラシやフロスも、普段のセルフケアに取り入れましょう！



◎ 生活習慣の改善で歯周病のリスクファクターを取り除く

歯周病になりやすくなる因子に気を付けることも必要です。これらの因子をなくすことや悪化を防止することで、歯周病の予防につなげましょう。

【歯周病を発病・悪化させる因子】

- 糖尿病などの全身疾患（身体の防御機構が低下し歯周病になりやすくなります。）
- 喫煙
- 口腔の乾燥 など



「歯科健診助成事業」をご活用ください！

職別国保では、歯科健診を受診者された方を対象に、健診費用の助成（全額又は一定額）を行っています。歯周病やむし歯は、初期段階ではなかなか自覚症状がみられないため、早期発見・早期治療のためには健診が有効です。ぜひ本事業をご活用ください！

詳しくはこちらのページをご覧ください。↓

[歯科健診助成事業の案内ページへリンク](#)

今月は、特に『歯周病』について取り上げてご説明しました。
年をとっても自分の歯を保持するためには、歯だけではなく、それを支える歯ぐきなどの歯周組織、そして全身の健康管理も大切になってきます。
日々の丁寧なセルフケアと、適切な歯科受診を心がけ、『8020（80歳で自分の歯20本保持）^{ハチマルニイマル}』を目指しましょう！

