

# 健康知恵袋

## これならできる、歯周病対策

歯周病は単に歯を失うばかりでなく、全身疾患や老化を引き起こす要因になるといわれています。毎日のしつかりとしたケアで、歯周病から歯を守りましょう。

### ◆歯周病とは

歯を失う原因の第1位です。みがき残しなどによって、歯と歯ぐき（プラーク）ができることから始まり、次第に歯周ポケット（歯と歯ぐきの間が、歯垢の細菌により炎症を起こし深くなった溝のこと）が深くなっていき、歯がぐらついたたり、抜け落ちてしまいます。

黒潮町の小中学生においても、歯肉炎保有率が中学1年生から急増しています。歯周病の初期段階である歯肉炎を放置すると、歯周炎予備群になりかねません。子どもたちから歯をみがく習慣をつけることが大切です。

### ◆歯周病は全身の病気に関連しています。

#### 脳梗塞

歯周病の人はそうでない人より脳梗塞になるリスクが高いと言われていています。

#### 肺炎

食べ物や飲み物が気管内に間違って入ってしまう際、歯周病菌などの口内細菌が一緒に入って感染すると、誤嚥性肺炎を引き起こします。

#### 糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の1つといわれています。近年では、重度の歯周病になると、糖尿病が悪化する事も明らかになっています。

#### 心筋梗塞

心筋梗塞のリスク要因として、歯周病菌などの刺激によって、血管のコブ（プラーク）ができやすくなり、動脈硬化が引き起こされることわかってきました。

### ◆まずは「うがいで歯をみがく」

#### 歯ブラシを替えてみよう

歯みがきを十分に行ったつもりでも、どうもすっきりしないということはありませんか。手の力が

落ちたり、細かいところまで歯ブラシが行き届かなくなったりと、体力の低下やみがき方の変化によって、うまくみがけなくなる可能性があります。そんなときは自分にあった歯ブラシに替えてみましょう。ヘッドが小さいタイプから、ブラシの面積が広いタイプのもので、さまざまな歯ブラシがあります。

#### フロスを用意してみよう

歯みがきだけでは、歯垢がたまりやすい歯と歯の間をきれいにするのは難しいものです。



#### 検診に行こう

歯周病予防には、セルフケアが重要です。さらに歯科医による定期的な検診が欠かせません。半年〜1年に1度はかかりつけの歯科医院で、歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらいましょう。

後期高齢者医療の被保険者の方は、年1回の歯科健康診査が無料で受診できます。

#### 【実施期限】

令和6年2月29日（木）まで

#### 【検査項目】

- ①歯の状態
- ②咬合（かみ合わせ）
- ③咀嚼機能
- ④舌、口唇機能
- ⑤嚥下機能
- ⑥口腔乾燥
- ⑦粘膜の異常
- ⑧口腔衛生状況
- ⑨歯周組織の状況
- ⑩問診

黒潮町では、高知県歯科医師会の協力をいただき、歯科の定期健診のきっかけになるよう成人歯科健診を実施しています。

#### 【実施期限】

令和6年3月31日（日）まで

#### 【対象者】

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳（令和6年3月31日時点）

※対象者には個別に案内を送付しています。

#### 【健診の内容】

- ①問診
- ②口腔内検査
- ③健診結果に基づく指導

#### 【自己負担金】

無料

※健診のみで治療は行いません。

#### ○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
4312836  
佐賀支所 地域住民課 保健センター  
5517373