



2016 11

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
毎日、なにげなく行っている**歯磨き**。虫歯予防はもちろんですが、今、歯磨きを含めた口腔ケアが、
病気予防の基本ということで、脚光を浴びています。

今月は、正しい歯磨きを覚えて、あらゆる病気を防ぎましょう



口の中をきれいにしていないと引き起こされる病気

- ① **インフルエンザ**
- ② **歯周病**
- ③ **心臓の病気**
- ④ **肺炎**
- ⑤ **骨粗鬆症** など



お口の健康は全身に影響します！

むし歯や歯周病の原因になる細菌は、お口以外の場所でも悪さをし、
病気を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。

糖尿病

糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病が糖尿病を悪化させる要因にもなります。

歯周病菌が血液に入って血管に入って血管の壁で炎症を起こすと、動脈硬化の進行が加速し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を発症するリスクが高くなります。

動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞

感染性心内膜炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が原因で発症することがあります。

歯周病菌などのお口の細菌が食道ではなく、誤って気道に入り、肺にまで達すると、そこで炎症を起こして肺炎になることがあります。

誤嚥性肺炎

骨粗しょう症

骨粗しょう症になると歯を支える歯槽骨ももろくなり、歯周病が進行しやすくなります。
とくに閉経後の女性は、骨粗しょう症の発症リスクが高まるため、要注意。

歯磨きでインフルエンザ予防！？

意外と知られていない予防法が「歯磨き」での予防です。

インフルエンザウイルスは気道の粘膜に付着して増殖します。

しかし、その粘膜にはタンパク質の覆いがあり、通常はウイルスを容易には付着しないようになっています。

ところが、口腔内にあるプロアテーゼという酵素はこのタンパク質を破壊し、ウイルスが侵入するのを手助けしてしまうのです。この酵素は口腔内の細菌が作り出すので、発生させないようにするために、きちんと口腔ケアをすることでインフルエンザの予防につながるのです。口腔ケアをきちんとすると、免疫力を高め成人病の予防にもつながるなど、さまざまな効果が知られています。毎日の歯磨きをしっかりとおこない、歯科医院での歯周病や虫歯の治療、歯のクリーニング（PMTC）などを行うことで、インフルエンザも予防しましょう！



むし歯にならずインフルエンザにも効果的な歯の磨き方

1. 夜は特に念入りに磨く

寝ている間は唾液量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になるので、寝る前の歯磨きを丁寧に行いましょう。

歯ブラシを濡らすと歯磨き剤の成分や研磨剤が水で流れてしまうので乾いた歯ブラシでじっくりと磨きます。

また、歯磨き剤に含まれているフッ素が流れてしまわないために、すすぎはコップ 1/4 ぐらいの水を口に含みよく口をすすげば、1回で十分です。

2. 朝は、起きて、すぐ磨く そして 食後の歯磨きは時間を空けてから

睡眠中に繁殖した細菌が口腔内に多く生息する起床時、うがいや歯磨きをしないまま飲み物を飲んだり食事をすると、体内にウイルスや細菌を取り込んでしまうことになります。朝起きたら、すぐに歯を磨きましょう。

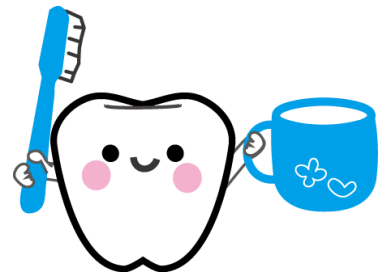
意外と知られていないことですが、食べた後は口の中で唾液が細菌を抑制する働きがありますので、食後すぐは歯を磨かず、30分ぐらい後に磨きましょう。

3. 舌も磨く

細菌は歯だけでなく、舌の上に多く生息しているため、歯磨きの際には舌磨きも忘れずに。歯ブラシで数回、舌をまんべんなく軽くこするだけです。

4. 歯ブラシは1ヵ月ごとに交換！

毛先が開くのが目安でなく、歯ブラシ自体に細菌が繁殖していると考え、口腔内を清潔に保つためにも1ヵ月1本を目安に交換しましょう。



1日8000歩



速歩きで合計20分



<ご質問・お問い合わせ先>

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本 保健師：西本
TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800 相談開設日：火・水・木曜

ホームページ <http://www.oj-kenpo.com>