



2019 6

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。
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気は全身に影響を及ぼし、生命にかかわることもあります。また、**歯の抜ける原因は、歯周病と虫歯で約9割をしめ**、歯周病は生活習慣病と深く関係があります。今回は、身近で大切な『歯の健康』について考えてみましょう！

歯の役割は？

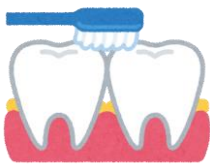
- ①消化吸収を助ける
- ②発音を助ける
- ③歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かにする
- ④顔の形を整え、美しい表情を作る
- ⑤噛むことで脳に刺激を与える
- ⑥体のバランスを保つ

などがあります。

歯垢（プラーク）とは？

歯垢（プラーク）は、食べカスではなく細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している白色または黄白色のネバネバした物質です。放置すると虫歯や歯周病を引き起こします。

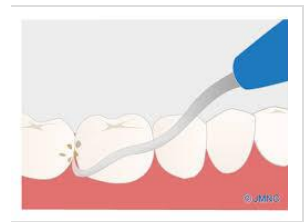
歯垢は、歯磨きやデンタルフロスなどで落とすことができます。



歯石とは？

歯石は、**歯垢が石灰化したもの**で主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のようなかたまりです。歯垢を残したまま放置すると、2～3日（個人差あり）で石灰化し始め、歯石へと変化します。

歯石は歯磨きでは落とせません。



チェックして
みましょう！

- 歯の表面が白く濁って見える
- 歯の溝が茶色っぽくなっている
- 冷たい物や熱い物、甘い物がしみる
- 舌で歯を触ると、ひっかかるような感じがする
- 食べ物を噛んだ時などに歯が痛む
- 治療したはずの歯が痛む
- 歯ぐきがピンクでなく赤い色をしている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯を磨くと血が出る
- 口の中がネバネバする
- 歯ぐきがムズムズしてかゆい
- 歯が浮くような感じがする
- 歯が長くなったように見える
- 歯と歯の間に、よく食べ物がはさまる
- 口臭がある（口臭があると言われる）
- 歯がグラグラする

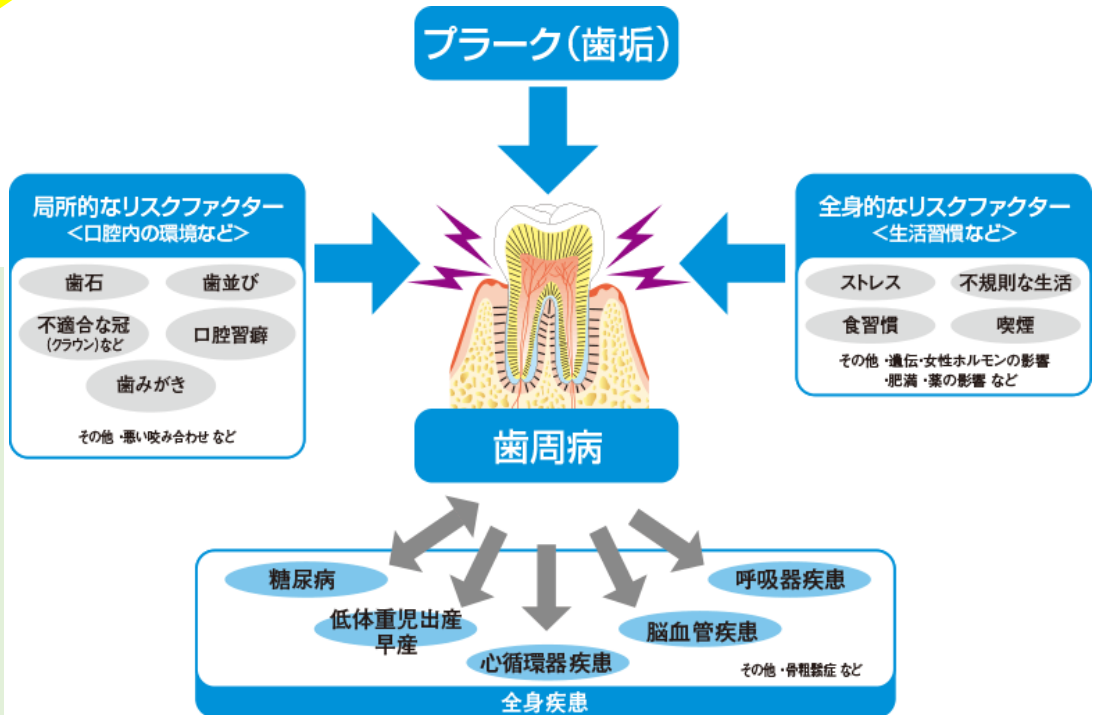


1つでも当てはまったら、要注意！ 歯科を受診しましょう！

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位です。直接の原因は、不十分な歯磨きですが、肥満や不規則な生活、喫煙、ストレスなどによる免疫力の低下も大きく影響しています。

**成人の約8割が
歯周病に
かかっています！**

歯周病菌が出血している歯ぐきから血液中に入り込み、全身を巡ることで、血管や心臓の弁膜、肺などに炎症を起こします。その結果、血管を詰まらせたり、炎症性の病気を起こしたり、糖尿病を悪化させたり、子宮を収縮させるなど、身体に様々な影響を及ぼします。



大人がかかりやすい虫歯もあります！

- 治療済みの歯の詰め物や、かぶせ物の境目から虫歯に！
- 歯周病で歯ぐきが下がったり、加齢で歯ぐきが縮んだりして、歯の根の部分が虫歯に！

歯の健康のため

- ★ 正しいブラッシング（やさしく、小刻みに）で歯を磨き、デンタルフロスなども使用する。
特に、寝る前の歯磨きは念入りに！
- ★ 規則正しく、バランス良い食事をして、間食は控える。
- ★ よく噛んで食べる。（一口30回を目標）
唾液がよく出て口の中がきれいになる。
満腹感が出て、食べ過ぎ防止になる。
- ★ 年1～2回は、歯科でチェックする。
定期的に歯科専門家のケアを
- ★ 疲労やストレスをためない。
- ★ 喫煙は控える。（受動喫煙でも歯周病になりやすい）

