愛鉄連健康保険組合

# 朝礼用原稿

# ４月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆歯周病はからだを壊す？◆◇

口の中の病気には主にむし歯と歯周病があり、歯を失う原因の 80%以上を占めています。特に歯周病は、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。今回は、歯周病と全身の病気の関係についてお話しします。

◆歯周病とは？◆

歯周病とは、歯と歯肉の間にたまったプラーク（歯垢）中の細菌によって、歯肉に炎症が起こることをいいます。初期には自覚症状がほぼなく、炎症が進むと歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。歯周病は、炎症が進むと歯ぐきの毛細血管が壊れて出血することがあり、そこから歯周病菌や炎症性物質が血液に侵入すると全身に運ばれてしまいます。免疫力が落ちていると歯周病菌がたどり着いた場所で定着してしまうことがあり、全身の病気に影響するのです。

◆どんな体の病気を引き起こすか？◆

歯周病の人はそうでない人に比べて、心筋梗塞は 2.11 倍、糖尿病は 1.98、脳梗塞は 1.63 倍、がんは 1.24 倍、早産・低体重児出産は 3.00 倍リスクが高いことが分かっています。特に注目されているのが糖尿病との関係です。糖尿病は血液中のブドウ糖の量が多い（高血糖）状態が続くことで発症する病気で、網膜症や腎症、神経障害など、大きく生活の質を落とすような合併症を引き起こすことが問題となっています。歯周病も糖尿病の合併症の 1 つで、糖尿病で免疫機能が低下すると歯周組織の炎症が進んで歯周病が悪化することが分かっています。一方で、歯周病の糖尿病患者に歯周病の治療を行うと、血糖値が改善されるため、歯周病と糖尿病との間には関連性があるといわれています。

◆歯周病の自覚症状をセルフチェックしてみよう◆

次のような症状があれば、歯周病の可能性があります。歯科医院で検査を受けましょう。

・朝起きたときに、口の中がネバネバする

・歯みがきのときに出血する

・硬いものが噛みにくい

・口臭が気になる

・歯肉がときどき腫れる

・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができている

・歯がグラグラする

◆歯の健康管理の３つのポイント◆

・半年に１度を目安に歯科医院へ受診する（定期健診）

・毎日のセルフケア　（歯磨き、フロス・歯間ブラシなどの併用）

・歯周病、むし歯などの治療は必ず行う

◇◆組合の補助を利用して歯科健診を受けましょう◆◇

　個人向けには、「ファミリー歯科健診」を実施しており、全年齢の被保険者・被扶養者は、全額組合負担で 11～3 月に各地区において巡回歯科健診が受けられます。他にも、被保険者と 30 歳以上の被扶養者を対象に、東海 4 県（愛知・岐阜・三重・静岡）の歯科医師会に加入している歯科医院での歯科健診は全額組合負担で受診することができます。東海 4 県の歯科医師会に加入していない歯科医院での受診の場合は、上限 3300 円まで組合が負担します。事業所向けには被保険者を対象に、事業所に歯科健診機関が出向いて実施する「巡回事業所歯科健診」があります。

　ぜひ、この機会にご利用ください。