



## 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

## 歯・口腔の健康 ～全身の健康は歯の健康から～

歯周病は、歯垢(プラーク)の中にある細菌によって引き起こされる疾患で、歯を失う大きな原因とされています。さらに、歯周病は歯を失うだけではなく、全身の健康にも影響することが分かっています。

歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、様々な病気のリスクを減らすことにもつながります。口腔内を清潔に保つ習慣を身につけ、歯の健康・全身の健康を守りましょう。

### 抜歯の主原因

|     |       |
|-----|-------|
| 歯周病 | 41.8% |
| むし歯 | 32.4% |
| 破折  | 11.4% |
| 矯正  | 1.2%  |
| その他 | 12.6% |
| 無効  | 0.6%  |

### ～歯周病が及ぼす全身への影響～

歯周病が進行すると、口以外にも様々な病気を引き起こすおそれがあるといわれています。

#### 糖尿病

歯周病の人は血糖値を下げるインスリンの働きが妨げられるため、糖尿病が悪化しやすくなります。また、糖尿病の人は歯周病にかかるリスクが高まるともいわれています。



#### 誤嚥性肺炎

歯周病菌などの細菌が唾液などと一緒に気管から肺に入り起こります。特に高齢者の人に多くみられます。

#### 動脈硬化

歯周病菌により、動脈硬化が引き起こされるといわれています。

#### 早産・胎児の低体重

妊娠するとホルモンバランス、食生活の変化などにより、妊婦は歯周病のリスクが高まります。歯周病菌により早期に子宮収縮を引き起こし、「早産」や「低体重児出産」につながります。

#### 心臓疾患

心臓の血管の動脈硬化が促進され、狭心症や心筋梗塞などの誘因となります。

#### 脳血管疾患

脳血管の動脈硬化が促進され、脳梗塞や脳出血などの誘因となります。

### ～歯と口の健康を保つためのコツ～

歯周病予防には、原因である歯垢を徹底的に取り除くことが重要です。毎日のセルフケアに加えて、歯科医院でのプロフェッショナルケアを受けましょう。



#### セルフケア

日頃から歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシなどを使い、汚れをしっかりと落としましょう!!



#### プロフェッショナルケア

歯科医院での定期的なチェック、必要に応じて歯石除去や口腔清掃をしてもらいましょう!!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係 (☎内線1174)