

# 「健康はお口から」

食べることは生きていくうえでとても大切なことです。一生自分の歯で、おいしさを味わいながら食べるために、あなたもお口の健康の確認をしてみませんか。

## 保健師からの

ちょっと

いいはなし!



- ① 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ② 冷たい物や冷たい空気がしみる
- ③ 口臭が気になる
- ④ 歯が長くなったような気がする
- ⑤ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができる
- ⑥ 歯をみがく時に出血する
- ⑦ 歯肉がむずがゆい、痛い
- ⑧ 歯肉が赤く腫れてプヨプヨしている。
- ⑨ グラグラしている歯がある。

あてはまる項目が1つでもあれば、歯科医師に相談しましょう。

### 1 ◆ あなたは歯周病?

お口の中は、およそ400種類の細菌が住んでいます。この細菌は普段はあまり悪いことをしませんが、お口の中が不潔になると、細菌がネバネバした物質を作り出し、むし歯や歯周病を引き起こします。

### 2 ◆ 歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病は「歯の周りの病気」と書きますが、影響はお口の中だけではありません。歯ぐきに炎症を起こす歯周病菌や、歯周病が原因で形成される有害物質（TNF- $\alpha$ ）が血液にのって全身に運ばれ、重篤な病気を引き起こすことがあります。

### (3) 歯周病と肺炎

肺炎で死亡する方の9割以上は高齢者です。高齢になると食べ物や飲み込みむとときの反射（嚥下反射）や気道に異物が入り込みそうになったときに咳をして外に出そうとする反射（咳反射）が低下します。食べ物やだ液が誤って気管に入ると、歯周病菌が肺で炎症を起こすと肺炎になります。

### (2) 歯周病と妊婦

歯周病にかかった妊婦は早産や低体重児出産の確率が健康な妊婦の4倍高いと言われています。歯周病菌が出す毒素が血液にのって子宮内に流れ込み、その影響で子宮収縮が起こり早産・低体重児出産の原因になると考えられています。

### (1) 歯周病と糖尿病

歯周病菌から出される毒素が血管内に入り込み、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを妨害します。この結果血糖値が上昇します。歯肉に流れる血液が高血糖状態となると、歯周病菌がさらに増え、糖尿病は悪化していくという悪循環に陥ります。

### (4) 歯周病と心臓病

歯周病菌が血液にのって心臓の内膜に炎症をおこすと「感染性心内膜炎」を、また心臓の血管壁に炎症をおこすと「血栓」がでやすくなり「心筋梗塞」や「脳梗塞」など重篤な病気につながることもあります。

### 3 ◆ 歯周病を予防しよう

- ① 歯みがきをきちんとして、口の中を清潔にしましょう。歯ブラシのほかにデンタルフロス・歯間ブラシなどを活用するとよいでしょう。
- ② 歯周ポケット内の歯垢・歯石の除去を定期的に行いましょう。

## 「広報みな」

## 有 料 廣 告 募 集

**資格** ・町内に住所または事業所を有する者  
・その他広告として掲載することが妥当であると町長が認めた者

**料金** ○1号(縦50mm×横90mm)  
1回5,000円  
○2号(縦50mm×横180mm)  
1回10,000円

**その他** 公の秩序に反するおそれのあるものなどについては掲載できません。

**申込み** 掲載を希望する月の前々月20日までに、掲載しようとする広告の原稿を添えて『広告掲載申請書（窓口またはホームページから）』を総務課企画政策担当へ ☎62-1230 内線204