

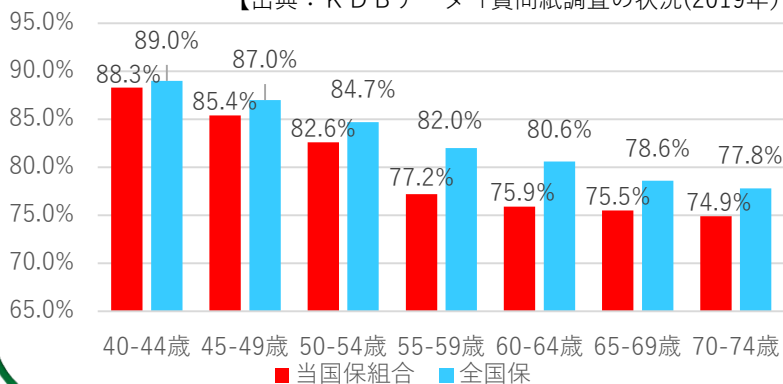
『口の中の健康管理』



自分の歯で噛んで食べることは、唾液の分泌を促し、歯の病気を防ぐだけでなく、肥満の防止や認知症の予防など、様々な健康につながります。私たちが歯を失う2大理由はむし歯と歯周病です。自分の歯で噛んで食べ続けるためには、健康な歯と口腔内の環境を整える必要があります。

● 何でも噛んで食べられる人の割合

【出典：KDBデータ「質問紙調査の状況(2019年)」】



左のグラフは2019年度の特定健診を受診した方の質問票の結果を集計したものです。

当国保組合は全ての年代において、何でも噛んで食べられる人の割合が全国の平均よりも低く、60歳代以降の4人に1人が食事の硬さに注意が必要な状況でした。



■ 歯周病と疾病予防

歯周病とは、口の中の細菌によって歯の周りに炎症がおこる病気です。歯茎が腫れ、出血したり、悪化すると、歯を支える骨が溶け、歯が抜けることもあります。

歯周病は全身の病気と関係が深く、例えば糖尿病では、歯周病と相互に悪影響を及ぼすため、同時に治療を行います。他にも歯周病の人は、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高くなるのがわかっています。このように口の中の健康は、全身の疾病予防にも大きく影響しているのです。

■ 口腔内の健康維持に必要なこと

口の中の健康を維持するために次のことが大切です。特にたばこを吸う人は歯周病が進行しやすく、歯を失うリスクが高くなります。喫煙者の方は禁煙をご検討ください。

①セルフケア

毎日の歯みがきと歯間ブラシやデンタルフロスを使ったケアを行う。

②専門家（歯科医師・歯科衛生士）によるケア

歯科医院を受診し、定期的な歯垢・歯石の除去と口腔内のチェックを受ける。



■ 当国保組合の無料歯科健診

定期的な歯科医院への受診習慣がない方は、まずはご自身の口腔の健康状態をチェックするために、無料歯科健診を利用してみませんか？詳しくは**6月上旬**にお届けする「**歯科健康診査**」のご案内をご確認ください。

☞ ホームページはこちらになります <https://www.kr-kokuho.or.jp/health/dentist.html>



※この無料歯科健診は、**歯石の除去やレントゲンなどを利用した精密な口腔内の検査は補助の対象外**になります。これらの処置をご希望される場合は、**自己負担が発生**します。
※健診前には必ず歯科医院等の指示を確認し、安全に健診を受診してください。