



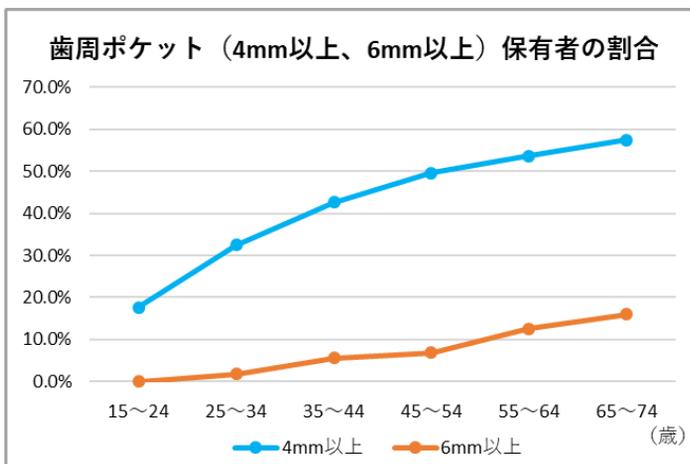
## 歯の健康を守るために

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で豊かな生活に欠かせない、大切な歯を守るための情報をお届けします。

### ■ 歯の健康を脅かす「歯周病」

細菌が歯ぐきにダメージを与え、歯を支える骨を溶かしてしまう病気を**歯周病**といいます。

初期は無症状ですが、徐々に**歯ぐきが腫れる**、**出血する**等の症状が現れます。進行すると歯周ポケット（歯と歯ぐきの隙間）が深くなり、**歯がグラグラする**ようになります。歯周ポケットは初期の歯周病で4～5mm、重度の歯周病で6mm以上の深さになります。



【出典：平成28年 歯科疾患実態調査 厚生労働省】

歯周ポケット保有者の割合は年齢とともに高くなり、45～54歳では約50%が4mm以上の歯周ポケットを有しています。

つまり、**45歳以上の方の過半数が歯周病である**可能性があります。

また、65歳以上の方の2割近くは、重度の歯周病である可能性があります。



### ■ 歯周病を予防するために

歯周病の原因となる細菌は歯垢の中にいます。粘着力があり水に溶けないので、うがいでは取ることができません。**正しいブラッシングで歯垢を取り除く**ことが大切です。デンタルフロスや歯間ブラシを活用すると、より効果的です。また、**喫煙は歯周病を悪化させる**ため、禁煙を検討しましょう。

### ■ 無料歯科健診で口内環境をチェックしましょう

当国保組合では、希望者に対して**歯科健診**（当国保組合が指定する歯と口腔内のチェック）を実施しています。ご自身の歯の健康を守るために、是非ご利用ください。



歯科健診の**実施期間は9月から11月末まで**とし、**費用は当国保組合が負担**します（健診と同時に治療や指定外の検査を行った場合は、自己負担が発生します）。**申込案内を6月上旬に送付**しますので、希望される方は案内に従って申し込みをしてください。[詳細はこちらをご確認ください。](#)

#### 【引用・参考】

- 1) [歯周病 e-ヘルスネット 厚生労働省](#)
- 2) [歯科疾患実態調査 厚生労働省](#)