

# 事業団だより



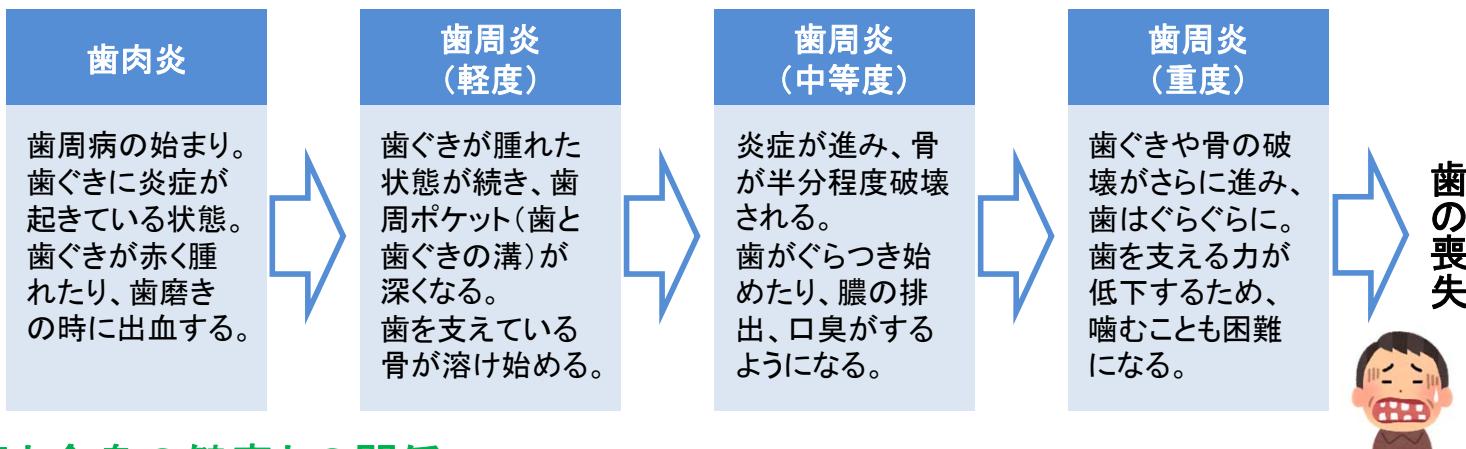
第172号 2024年8月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

## 歯について

歯・口腔の健康を保つことは、全身の健康を保つことと関係しています。特に、歯周病は日本人の歯を失う原因の第1位でもあり、全身の病気と関係しています。

### 歯周病とは

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯のまわりの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨(歯槽骨)などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり腫れたりします。ほとんどの場合、痛みはなく進行します。進行すると、膿がでたり歯が動くようになります。最後は歯を抜かなければならなくなってしまいます。



### 歯と全身の健康との関係

慢性的な歯周病や歯を失うことは、からだ全体に大きな影響を及ぼします。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関係していることがわかっています。歯周病の原因菌は歯ぐきから血管に侵入し、血管内で炎症が起こることでさまざまな病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。

#### 動脈硬化

歯周病菌が血管内で炎症を起こすことによってプラークが形成され、血液の通り道が細くなります。さらに、プラークが剥がれて血の塊ができると、血管がつまる原因になります。

※プラーク:動脈の内膜に血液中の悪玉コレステロールなどが入り込んでドロドロの粥状物質となったもの

#### 誤嚥性肺炎

肺炎の多くは口の中の細菌が原因です。歯周病菌などの細菌が唾液とともに肺に流れ込むことで、誤嚥性肺炎を生じることがあります。



#### 早産・低体重児出生

妊娠すると、女性ホルモンであるエストロゲンが増えます。エストロゲンは特定の歯周病菌の増殖を促す働きをしており、妊娠すると歯肉炎にかかりやすくなるといわれています。

妊娠中に歯周病になると、胎盤を通して胎児に感染し、早産や低体重児出生のリスクも高くなります。

#### 骨粗鬆症

エストロゲンには丈夫な骨を維持する働きもありますが、閉経前後には分泌が急激に低下します。分泌低下により、全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなります。そのため、閉経後の女性は特に歯周病にかかりやすくなります。

#### 糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の1つでもあります。糖尿病により血糖のコントロールがうまくできないと、感染に対する抵抗力が低下し口腔内細菌が繁殖しやすいうことから、歯周病が悪化しやすくなります。また、歯肉の炎症によって生じた歯周病菌による毒素が血管内に入り、インスリン分泌機能を低下させます。

このように歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼし合っており、歯周病の治療で糖尿病が改善することもわかっています。

# 歯周病を予防するために

## ◆歯磨き

歯周病の原因となるのは、歯垢と呼ばれる細菌の塊で、歯磨きが十分でなかったり砂糖を過剰に摂取したりすると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。粘着性が強いため、うがいをした程度では落ちません。歯垢の中の細菌によって歯周病は進行していくため、歯垢を取り除くことが大切です。

### 歯磨きのポイント

- ①毛先を“歯と歯肉の境目”、“歯と歯の間”にきちんとあてる。
- ②ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で動かす。
- ③5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ丁寧に磨く。



デンタルフロスや歯間ブラシも使用すると効果的です！



## ◆生活習慣

・食生活: バランスのとれた食事をし、ビタミンやミネラルを積極的にとりましょう。また、甘いもの、やわらかいものは歯につきやすく、歯垢が増える原因となります。

・禁煙: ニコチンは血管を収縮させて歯肉の血行不良を引き起こすため、歯周病菌に対する抵抗力が低下し歯周病の重症化につながります。

・ストレスをためない: ストレスにより免疫力が低下する、唾液の分泌量が低下するなど、歯周病の悪化につながります。

## ◆歯科健診を受けましょう

歯周病は静かに進行し気付きにくいため、定期的に歯科で専門的な健診やクリーニングなどを受けることをおすすめします。また、歯に合っていない義歯や被せ物がある、歯並びが悪い、歯ぎしりがあるなどの状態は歯周病を引き起こしやすくなるため、歯科で相談しましょう。



## セルフチェックリスト ~思い当たる症状をチェックしてみましょう~

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 口臭を指摘された・自分で気になる                     | <input type="checkbox"/> 歯肉を押すと血や膿が出る   |
| <input type="checkbox"/> 朝起きたら口の中がネバネバする                      | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に物が詰まりやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯磨き後に、毛先に血がついたり、<br>すすいだ水に血が混じることがある | <input type="checkbox"/> 歯が浮いたような気がする   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れてきた                           | <input type="checkbox"/> 歯並びが変わった気がする   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする                   | <input type="checkbox"/> 歯が揺れている気がする    |

チェックの数が1~3個 →歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックの数が4~5個 →中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合 →チェックがない場合でも無症状に歯周病が進行することがあるため、1年に1回は歯科健診を受けましょう。

(参考:日本臨床歯周病学会HP)

## ①つけない 栄養コーナー : 夏は特に注意！細菌性食中毒予防の3原則

＜手洗いは徹底的に＞食品を触る前、肉や魚、卵等を取り扱う前後、トイレの後等は石鹼等を使用してしっかりと手を洗いましょう。

＜けがをした手で食品に触れない＞膿んだ傷口には細菌が繁殖するので、傷があるときは調理を控えるか、ゴム手袋をつけるなどして食材に直接触れないようにしましょう。

＜肉や魚は隔離する＞肉や魚の汁がほかの食品につくのを防ぐため、買い物時は袋を分ける、冷蔵庫ではしっかりと場所を区切るようにしましょう。

＜調理器具を使い分ける＞包丁やまな板は、肉、魚用、生食・加熱済食品用等、用途ごとに分けるのがおすすめです。

### ②増やさない



#### ＜低温で保存し、早めに食べる＞

生鮮食品やお惣菜等は、なるべく早めに冷蔵庫に入れましょう。

※一度冷蔵庫の温度チェックを！(冷蔵は10°C以下、冷凍は-15°C以下)

※庫内の温度上昇を防ぐため、食材を詰め込みすぎないよう気をつけましょう。

#### ＜余った分は小分けにして保存を＞

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温で活発に増殖し始めるため、多く作ったものは小分けにしてすぐに冷蔵して保存しましょう。

### ③やっつける



#### ＜食材はしっかりと焼く＞

たいていの細菌は加熱することで死滅します。特に肉は中心温度75°Cで1分以上しっかりと火を通しましょう。

#### ＜魚は水道水でよく洗う＞

魚に付着する細菌は夏の暑い気温・適度な塩分を好みます。この菌は水道水などの真水で死滅するので、魚はよく洗ってから調理しましょう。

#### ＜使用後の調理器具の消毒・殺菌＞

次亜塩素酸ナトリウムや熱湯消毒(85°Cで5分以上)を行うとより安心です。