

# 全身の健康につながる、



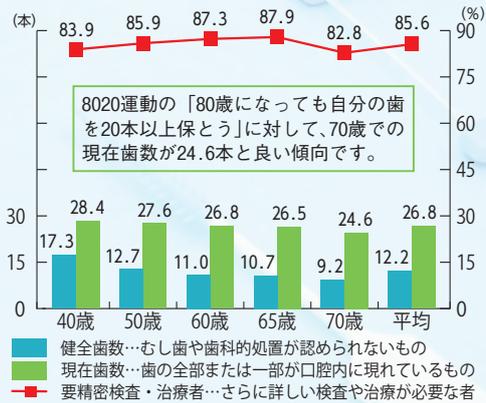
「食べる」だけじゃない  
噛むことの大切さ

噛むことの役割は、分泌される唾液が、消化を助けたり、口の中を清潔に保つことに役立ったりと、むし歯や歯周病予防につながっています。また、一見関係ないように見られがちですが、噛むことで脳が刺激され、血行が良くなることで脳の活性化にもつながっています。このように、健康な生活を送るには、噛むことが重要な役割を担っていることが分かります。

全身の健康に影響する  
「歯周病」って何？

令和3年度さわやか歯科健診では、どの年代においても歯の詳しい検査や治療が必要な人が80%を超えています（グラフ参照）。その主な原因は、歯周病やむし歯などです。歯周病は歯を失う最大の原因であり、歯周病菌が増えるこ

■グラフ 令和3年度さわやか歯科健診の健診結果



とによって起こる病気です。歯磨きが不十分だと、歯の表面にネバネバしたプラーク（歯垢）が固まります。このプラークは細菌の固まりで、炎症を起こして歯を支える歯周組織を破壊していきます。歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行し、口の中だけでなく全身にさまざまな影響があることが分かっています。（下記参照）

## 全身の病気に影響する歯周病

### 糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液中に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

### 脳梗塞

歯周病の人は、そうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。

### 心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり、詰まったりします。

### 認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。

### 骨粗しょう症

歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすといわれています。

### 誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

### 肥満

歯周病の人は、そうでない人の1.6倍メタボリックシンドロームの発症が高まることが報告されています。

### 関節リウマチ

手足の関節が腫れて、痛みやこわばりが起こる病気です。多くの研究により、歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことが分かっています。

### 低体重児出産・早産

歯周病によって産生された炎症性物質が血液中に入ると、低体重児出産が起こりやすくなります。

自分の歯でおいしく食べられることは、「生きる力」につながっています。自分の歯はもちろん、入れ歯になってもよく噛める人は健康寿命が長いことが分かっています。近年では、お口の健康と全身の健康との関連が明らかになっていきます。

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 0263-520858

## 続けよう！ お口を健やかに保つ「生活習慣」

歯周病は生活習慣と大きく関係しているため、生活習慣病の1つとして考えられています。生活習慣を改善することで予防が期待できます。歯周病と全身の病気との関わりを理解して、日々のセルフケアと定期的な歯科健診を心掛けましょう。



### セルフケアと定期健診が大切

#### ■ 歯科医院での定期的なメンテナンスをお忘れなく



セルフケアで取り除けない歯石は、歯科医院で取り除いてもらいましょう。



### 歯科健診を受けましょう

本市では、下記対象者に口腔内診査からブラッシング指導などの歯科健診を行っています。

#### さわやか 歯科健診

■ **対象** 令和4年度中(4月2日～令和5年4月1日)に40・50・60・65・70歳になる人  
※対象者には受診券を送付しました。

■ **料金** 500円

#### 妊婦 歯科健診

■ **対象** 市内在住の妊婦  
※母子健康手帳の交付時に受診券をお渡しします。

■ **料金** 無料

#### 共通 事項

■ **期間** 令和5年3月31日(金)まで  
■ **場所** 市指定歯科医療機関  
■ **申し込み方法** 事前に市指定歯科医療機関に、電話でお申し込みください。

### 人生を楽しむためには健口第一！

「美味しく食べる・楽しく話す・健康的な日常生活を送る」ためには、歯や口の機能が不可欠です。幼児から高齢者まで、誰でも皆がかかりつけ歯科医を持ち、歯周病やむし歯が重症化する前に予防していくことが大切です。

日頃からお口の中を清潔にすることで、ウイルス感染症のリスクを下げることもつながります。健康で過ごすために、お口のケアに努めましょう。

健康づくり課 歯科衛生士  
中島 公子



### 正しい「お口のケア」で 一生おいしく食べよう

#### ポイント① プラークのたまりやすい場所を知る

プラークのたまりやすいところを重点的に丁寧にブラッシングしましょう。



奥歯のかみ合わせ  
歯並びがでこぼこしているところ  
歯と歯ぐきの境目  
歯と歯の間

#### ポイント② デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯ブラシの毛先が届きにくいところは、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使ってプラークをしっかり取り除きましょう。

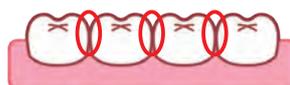
#### ■ ものが詰まりやすい部分は「歯間ブラシ」



食べかすが詰まりやすい、すき間の広い部分に。



#### ■ 歯と歯の接した面は「フロス」



歯と歯の接した面など、すき間の狭い部分に。



#### ポイント③ 鏡を見てチェックする

磨き残しはないか、歯ぐきが赤く腫れていないかなど、鏡でチェックしましょう。

### 塩尻市のヒミツ！ 本市は人口10万人当たりの 歯科医師数が全国トップ！？

厚生労働省などのデータを基にした「長野県の統計でみる市町村のすがた2018」では、県内77市町村の歯科医師数が公表されており、本市は人口10万人当たりの歯科医師数が325.9人で77市町村中1位となっています。この数値は、公表されている全国の政令指定都市、特別区、中核市の中でトップの盛岡市の倍以上の数値を誇っています。

