

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
3月に入りようやく春の訪れを感じられる季節となりました。もうすぐお花見シーズン❀❀
東海地方は平年よりも早い開花となりそうで、開花日が3/20頃・満開は3/30頃の予想です❀
3/8現在

★歯の健康・全身の健康は歯の健康から★

歯を失うと全身の健康が損なわれる

●長寿のわりに短い!? 日本人の歯の寿命

健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。5年に一度実施される歯科疾患実態調査の調査結果では、80歳になっても自分の歯が20本以上ある8020（はちまるにいまる）を達成した人の割合が、前回調査の40.2%から51.2%に増加していることが分かりました。日本人の平均寿命が延びる一方で、歯の寿命も延ばすことが課題となっている状況です。

●歯を失う最大の原因は「歯周病」

日本では「歯周病」で歯を失う人が多くなってきており、とくに高齢になると、歯周病で歯を失う比率が高くなります。歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。正しい治療やケアをせずに放置していると、やがて歯がぐらぐらになって抜歯を余儀なくされます。

●歯周病とメタボリックシンドロームの深い関係

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。近年のさまざまな研究から、(1)歯周病によって嚙む機能が低下すると肥満になりやすい、(2)歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる、(3)逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい、などメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきたのです。

歯周病を予防して歯と体の健康を保とう!

●全身の健康は歯の健康から

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。日本では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」だけではなく、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」「40歳で自分の歯をすべて保つこと」も提唱されています。歳をとって歯が抜けるのは老化現象の1つだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いつになっても自分の歯を保つことが可能です。まずは、ブラッシングや生活習慣を確認してみましょう。

歯の健康を保つコツ

●歯周病予防に最も効果的な「ブラークコントロール」

歯周病の直接の原因は「歯垢（プラーク）」です。プラークとは、歯の表面や歯と歯の隙間に付着した細菌の塊です。歯周病予防には、日ごろからプラークを付にくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とす必要があります。このようにプラークを減らしていくことを「ブラークコントロール」といい、歯周病予防に最も効果的なセルフケアです。

なお、歯の健康を保つには、次のようなことも実践しましょう。

■歯を健康に保つコツ

- ①栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- ②何でもよく噛んで食べる
- ③食後20分以内に歯を磨く
- ④歯科で定期的に歯石を除去する
- ⑤虫歯を放置せずに治療する

●生活習慣に潜む歯周病の危険因子を減らそう!

肥満や糖尿病など歯周病の発症や悪化に関わる病気を予防・改善するとともに、生活習慣に潜む危険因子を減らすことが重要です。歯周病は、口腔内の環境のほか、食習慣や喫煙、睡眠、ストレスなどとも関係が深く、これら生活習慣の改善によって予防することができます。

■歯周病を予防する生活習慣改善のポイント

- ①定期的な歯科検診を受ける
- ②適度な運動を習慣にする
- ③禁煙
- ④ストレスは上手に解消する
- ⑤質の良い睡眠を十分にとる

協会けんぽ健康サポート引用

令和5年
3月
第219号



上：3年ぶりにボランティアの『タカケンさん♡』がマジックを披露してくださいました♪終始大盛り上がりでした❀❀♪
下：12月のちぎり絵教室では、美味しそうな『クリスマスケーキ🍰』のモチーフを貼り付けていただきました♡♡♡

