

「口の健康」 = 「身体の健康」！

虫歯(齲歯)や歯周病は、すべての年代の人にとって身近な病気の一つであり、両方を合わせると、有病率はほぼ9割にもものぼります。したがって受診率も高く、歯科関連の医療費は医療費全体の**15.3%**を占めています。

歯科に關係する医療費のうち、その8割が歯肉炎や歯周病によるものです。

(健保連「平成29年度 歯科医療費の動向に関する調査」より)

歯や歯ぐきの
トラブルがある人
は**ほぼ9割!**



働き盛りと「口に関するトラブル」

働き盛りは口に関するトラブルが増加していく年代でもあります。歯周病は心臓病や脳卒中、糖尿病など全身疾患の重症化に関連があると言われています。口の中のトラブルで食べ物がうまく噛めない状態になると、野菜や果物の摂取量が減り、かまずに飲み込めるものや味の濃いものを食べるが増え、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常につながります。つまり、**口の中の健康を維持することは、メタボリックシンドロームの予防にもつながる**のです。

また、口の中が清潔に保たれていないと、腸内細菌のバランスがくずれ、免疫力が低下することが知られています。その結果、ウイルス性肺炎など感染症のリスクが高まるとされています。

歯周病対策は「セルフケア」 & 「歯科健診」

プラークコントロール

歯周病の原因は「歯についたあか」(歯垢=プラーク)の中の細菌です。歯間ブラシやフロスを使って、歯と歯肉の境目、歯と歯の間のプラークをしっかり取り除きましょう。

歯周病のリスクファクターを減らす

ストレス、糖尿病、喫煙、歯ぎしり、口呼吸は歯周病のリスクを増加させます。特に喫煙の歯周病リスクは喫煙をしていない人の**4倍**にもなります。また、これらのリスクファクターは生活習慣病のリスクファクターでもあります。

歯と歯ぐきの境目、
歯と歯の間の汚れをとる!



口腔歯科健診のご案内について

口腔歯科健診を実施いたしますので、ぜひ活用いただきますようご案内申し上げます。

日 時：令和2年11月12日(木)

・午前の部 9:30~11:30 ・午後の部 13:30~15:30

※後日申込書を送付致します。

場 所：卸町会館 2階 第一会議室



【今後のおろしまち保健室】

令和2年9月24日(木) / 11月19日(木)

2日間とも 13:30~17:00 卸町会館3階 第三会議室

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL：022-235-5896

おろしまち保健室(保健師)：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp