

全身の健康に影響する 「歯周病」って どんな病気？



▷ 問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)

● 歯周病は歯を失う原因の第一位！

歯周病とは、口の中が歯周病菌に感染することで引き起こされる感染症で、歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。30歳代以上の約3人に2人が歯周病にかかっているとされ、歯を失う原因の第一位となっており、全体の約4割を占めています。しかし、自覚症状がほとんどないため、気が付いたときには重症化していた、ということが少なくありません。

● 歯周病は細菌感染症

歯を失うリスクが高いだけでなく、放置すると全身に広がります。

● 糖尿病

歯周病菌が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。

糖尿病と歯周病は互いに悪影響を及ぼすため、セットで治療することが大切です。

● 心臓病

歯周病菌が動脈硬化を引き起こす要因の一つとなり、心臓に血液を送る血管が狭くなったり（狭心症）、詰まったり（しんきんこうそく心筋梗塞）します。

また、心臓の内膜に歯周病菌がつくと、心内膜炎にもなります。

● 骨粗しょう症

歯が抜けると、かむ力が低下して栄養素を十分に吸収できなくなり、その結果、骨がもろくなります。

また、歯周病菌によって生産される炎症性物質が、全身の骨の代謝に悪影響を及ぼします。

● のうこうそく脳梗塞

歯周病菌が動脈硬化を進行させ、脳梗塞の原因になります。



● 認知症

歯周病により歯が抜け、かむことが不自由になります。また、かめないことで脳の認知機能の低下を引き起こします。

さらに、認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症を発症するリスクが歯周病患者では1.7倍になるという報告もあります。

● ごえん誤嚥性肺炎

歯周病菌が、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・メタボリックシンドローム

よくかめなくなるため、満腹中枢が働きにくく、食べ過ぎになりがちです。また太っている人は、脂肪細胞から炎症物質が大量に出て、歯周病を悪化させることもあります。



芦屋町人権・同和教育研究協議会
▷問い合わせ 社会教育係
(☎223-3546)



障がい者の人権

障がいのあるなしに関わらず共に住みよい平等な社会を実現するために、社会の全ての人々が、障がいのある人のことを十分に理解し、必要な配慮をしていくことが求められています。

街中には、障がいのある人が使いやすいように工夫されたバリアフリーの設備がたくさんあります。しかし、点字ブロックの上に自転車やバイクなどが止められていたり、身体障がい者用の駐車場を障がいのない人が利用したりしていることがあります。これ以外にも、障がいのある人に対する無関心や誤解、私たちが何気なく行っている行動や発言などが、障がいのある人の行動を阻害していることがあります。このように、バリアフリーの設備を整備するだけでは、誰もが住みよい社会は実現しません。

そこで大切なものが、社会で生活する一人ひとりが、障がいのある人のことを理解して配慮する「心のバリアフリー」です。障がいのある人が社会の中で困っていることは、個々の障がいの種類や程度、年齢や性別などによってさまざまです。配慮しているつもりが、本人の気持ちとすれ違ってしまったり、押しつけの配慮になってしまうことがあります。それぞれの人にとってどのようなことが障壁になるのかを理解して、障壁を取り除くために協力していくことが大切です。

もし障がいのある人が困っている様子を見かけたら、まずは「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてみましょう。断られることもあるかもしれませんが、がっかりすることはありません。相手の気持ちを尊重し、全ての人々が安心して自由に生活できるよう、心のバリアフリーを広げましょう。

● 歯周病にかかりやすい人

- 40 歳以上
- 喫煙者
- 糖尿病の人
- 歯磨きの仕方が悪い
- 歯並びが悪い
- 高血圧の薬を服用している
- 妊娠中

● 歯周病にかかりやすい妊娠期

妊婦が歯周病にかかっていると、早産（妊娠 22～36 週で出産）や低出生体重児（2500 g 未満）につながるおそれがあります。

★芦屋町では、妊娠中に一度、妊婦歯科健診を無料で受けることができます。安定期（おおむね妊娠 5～7 カ月ごろ）に妊婦歯科健診を受け、予防に努めましょう。

● セルフチェック

次のような症状があったら、歯周病の可能性ががあります。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

チェックっちゃ!



● 予防するポイント

- 歯磨き
- 定期的な歯科検診
- 規則正しい生活
- 禁煙
- ストレスをためない

歯周病は加齢とともに増加し、さまざまな病気を引き起こします。残っている歯が 4 本以下の人と 20 本以上ある人とでは年間にかかる医療費の差が大きいことも分かっています。定期的（3～6 カ月）に検診を受けましょう。

★なお、芦屋町では、今年度 40、50、60、70 歳になる人に自己負担 600 円で受けられる歯周病検診受診券を 5 月に送付しています。なくした人は問い合わせてください。