

全身の健康に影響する 歯周病

▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)



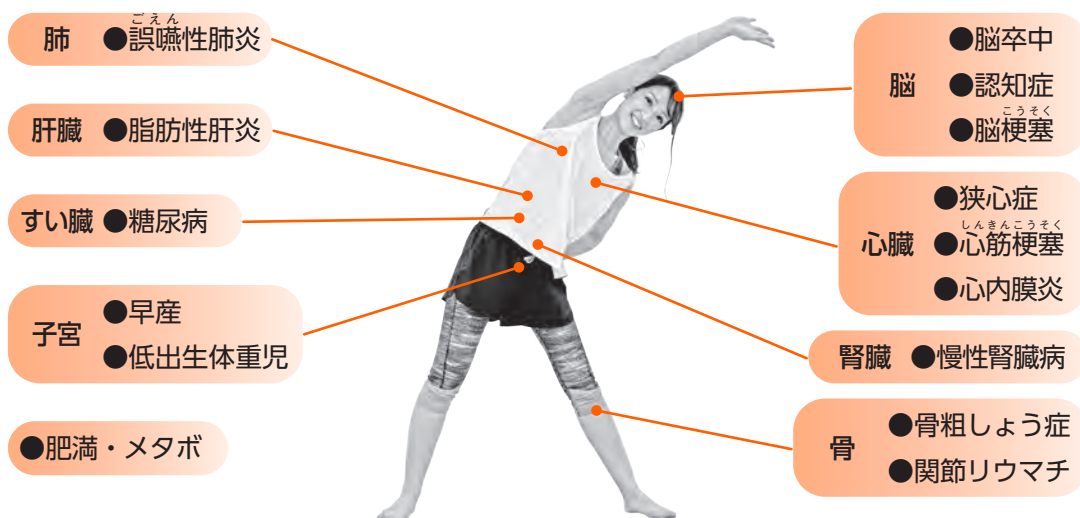
■ 歯周病は日本人の歯を失う原因の第1位！

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。中高年の病気と思われがちですが、30歳代以上の成人の約80%が歯周病にかかっていると言われており、歯を失う原因の第1位です。

しかし、「あなたは歯周病にかかっていますか？」と聞かれると答えられない人が多いのではないでしょうか。歯周病はサイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれることがあり、ある程度進行しても自覚症状が乏しく、気がつかないことも多い病気です。

■ 歯周病は万病のもと！

歯周病は、全身に悪影響を及ぼす怖い病気です。歯を失うリスクが高いだけでなく、放置すると歯が知らず知らずのうちに全身に広がり、全身の疾患に影響を及ぼします。「気付いたときには重症化していた」なんてことも少なくありません。



歯周病に関わりのある病気は、これだけではありません。もっとたくさんあります。

■ たばこは最大のリスクファクター！

たばこは歯周病の最大のリスクファクター（危険因子）です。喫煙者が歯周病にかかる危険は、

1日10本以上喫煙すると5.4倍
10年以上吸っていると4.3倍以上に上昇します。



また、重症化しやすく、さらに治りにくいと言われています。

そして、たばこに含まれる化学物質が歯肉からの出血を抑えるため、症状に気づきにくいとも言われています。

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)



LGBTQ を知り、ありのままで いられる社会へ

最近よく見かけるようになった言葉「LGBTQ」。レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニングの頭文字であることを知っている人も多いと思います。以前は、性別と言えば「男性と女性」、恋愛感情は「男女の間で起きるもの」という考え方が大多数を占めていました。しかしながら、昔から同性に恋愛感情を持つ人やからだの性と心の性が一致せず違和感を持つ人が確実にいたのです。性的少数者として世間から差別や偏見の意識を持たれたり、法律の下でも性的少数者に対して認められないことがあったりと日本での認識は大変遅れていました。それでも芸能人でLGBTQをカミングアウト（公表）して活躍する人の存在や、性同一性障害の人が描かれたドラマなどの影響もあり、日本でも少しずつ性的少数者に対する認識や理解が高まってきました。

LGBTQを自認している人の割合は9.8%（2023年（株）電通調べ）と年々増えてきており、左利きの人の割合とほぼ同じと言われています。これは、学校に当てはめるとクラスの中に必ず数人のLGBTQの児童・生徒がいることになります。そこで中学校・高校の制服は男女別の詰め襟、セーラー服から共通のポロシャツ、ブレザーに変更され、スラックスとスカートを選択できるようになってきました。また、高校や大学の入学願書に性別の記入欄をなくす取り組みも行われています。トイレや更衣室も男女別だけでいいのだろうか？という議論も起きています。性的少数者に対する理解が深まり、習慣や制度が変化していけば、LGBTQの人たちが暮らしやすい世の中になると思います。

最後に、もしあなたの身近な人がLGBTQであることをカミングアウトしてきたらどうしますか？「勇気を出して言ってくれてありがとう。あなたはあなたのままでいいし、私も今までどおりに付き合うよ。困っていることがあったらいつでも言ってね。一緒に解決していこうね」などと言えるといいですね。

■ セルフチェックをやってみよう！

下記の項目にチェックを入れてみて今の自分がどのような状態か確認してみましょう。

該当する項目が4つ以上あると歯周病が進行している可能性が高いです。

- ☐ 口臭を指摘された・自分で気になる
- ☐ 朝起きたら口の中がねばねばする
- ☐ 歯みがきをすると血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤くはれてきた
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯並びが変わった気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする



■ 予防、進行を止めるポイント

- ① 正しい歯磨き（歯周病の原因となる歯石を落としましょう）
- ② 今すぐ禁煙
- ③ 肥満を解消
- ④ 定期的な歯科健診で早期発見、早期治療を
- ⑤ ストレスをためずに規則正しい生活を



■ 歯周病検診

歯周病は一度進行してしまうと回復が難しい病気のため、早期発見・早期治療が大変重要です。しかし、過去1年間に歯科検診を受診した人は約6割と言われています。気になる症状がなくても、歯科健診を受診することが重要です。

健康づくりの入り口として、芦屋町では、今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる人に、歯周病検診を600円で受けられる歯周病検診受診券を送付しています。特に20歳、30歳代の方は歯科健診を受診する機会が少ないと言われています。「若いから大丈夫」と過信せず、この機会に受診してみてください。

※受診券を紛失している人は、健康づくり係へ問い合わせてください。