

お口から始まる あなたの健康を考えよう!

歯周病は全身の病気に関わります

歯周病は歯を失う原因の一つで、知らず知らずに進行していくのが怖いところ。30歳以上の3人に2人は歯周病と言われています。歯周病の予防・治療を行うことで全身の様々な病気のリスクを下げる事も可能です。

生活習慣病予防通信

すらりつど!

2021年10月1日号
発行
八代市健康推進課
TEL32-7200

脳梗塞・ 心筋梗塞

動脈硬化

糖尿病

歯周病菌により血管に炎症が起き、動脈硬化が進行します。

歯周病になると糖尿病は悪化!!
深刻な合併症を招きます。
何やら深い関係が・・・
※詳しくは2ページをご覧下さい



誤嚥性肺炎

高齢者など飲み込む力が低下した人は、唾液や食べ物と一緒に口の中の細菌が誤って気管や肺に入りこみ(誤嚥)、肺炎をおこしやすくなります。歯周病菌はこの肺炎の原因菌の一つです。

早産 (低体重兒出産)

妊娠すると歯肉炎をおこしやすく、歯周病にもなりやすいです。歯周病菌によってつくられた炎症物質は、子宮の収縮を促し、早産(低体重兒出産)を招くおそれがあります。

※他に **骨粗しょう症** や **心弁膜症** 等、様々な疾患と関係があることが分かっています。

糖尿病のある方は特に注意!!

歯周病と糖尿病の深い関係



歯科医院で歯肉炎や歯周病の治療をすると、インスリンの働きが改善し、血糖値が下がったというデータもあります。

急に歯の治療が必要になった時に、血糖コントロールが悪いと、すぐに治療出来なかったり、治療しても効果が出にくい事もあります。

健康なうちから定期的にからだと歯(お口)の健診を受けて、血糖のチェック、歯や歯ぐきのメンテナンスをすることが大事ですね！

あなたは
大丈夫!?

歯周病セルフチェックシート

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきが下がって歯の根が出る（歯が長くなったように見える）
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすぐだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、丸みを帯びている部分がある
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある



出典：財団法人 8020 推進財団発行冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから」

判定

チェックがない場合

これからも丁寧な歯みがきを心がけ、少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個

歯周病の可能性があります。歯周病かどうか、歯みがきが正しく出来ているか、かかりつけ歯科医に確認してもらいましょう。

チェックが3個以上

初期あるいは中等度の歯周病に進行しているおそれがあります。
できるだけ早く歯科医に相談しましょう。

歯周病に早く気付くことができれば、丁寧な歯磨きや
短期間の治療で治すことが可能です。
その後の定期的なメンテナンスも大切です。



八代市健康推進課
歯科衛生士キャラクター
「いぐさちゃん」



やっぱり大切なんです！お口のケア

歯周病対策に必要な2つの予防できていますか？



自分で行う「セルフケア」

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境に当て、弱い力で細かく振動するように磨きます。加えて「歯間ブラシ」や「フロス」を使った歯と歯の間の清掃も必要です。汚れが取れているか鏡で確認しましょう。

歯科医院で行う 「プロケア」

自分では気づけない歯周ポケットの汚れや歯石の除去を行います。
かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けましょう。

※歯周病と生活習慣病について知りたい方は、4ページに講演会のお知らせがあります。



生活習慣病予防講演会のお知らせ「お口からの健康づくり」

生活習慣病と深い関係がある歯周病等について、歯科医師の立場から予防についてのお話をします。

◆とき 令和3年 11月19日(金)

午後7時～(受付 午後6時30分より)

入場無料！



◆ところ 桜十字ホールやつしろ(やつしろハーモニーホール) 3階 大会議室A・B

◆講 師 ヒルズ歯科クリニック 院長 阿川 健太郎 先生

◆定 員 100名 ※電話でのお申し込みが必要です。

新型コロナウイルス感染症の状況により中止する場合があります。

※健康づくり応援ポイント(50ポイント)事業の対象です



体の健康も定期的にチェックしませんか？

これからのお知らせ

八代市のがん検診は、国民健康保険の方はもちろん、社会保険の方も受けられます。

健診会場・日程等		検診項目	対象年齢	内 容	料 金 (個人負担額)
複合健診	希望する項目を半日でうけることができます。 【八代市保健センター】 11月14日(日) 11月28日(日) 【鏡保健センター】 11月6日(土) ※注1 65歳以上～74歳の後期高齢者 医療加入者の方も含まれます。	特定健診	40歳～74歳	身長・体重・血液検査・腹囲など	500円
		後期高齢者健診	75歳～ ※注1	身長・体重・血液検査など	800円
		肺がん・結核検診 (+ 唾痰検査)	40歳～	胸部のエックス線検査 痰の検査(必要な方のみ)	400円 800円
		大腸がん検診	40歳～	便の中の潜血を調べる検査	500円
		胃がん検診	40歳～	胃のエックス線検査(バリウム)	1,500円
		腹部超音波検診	40歳～	腹部の超音波検査(エコー)	1,100円
		乳がん検診 (女性のみ)	40歳～49歳 50歳～	マンモグラフィ(2方向) マンモグラフィ(1方向)	1,600円 1,200円
		子宮頸がん検診 (女性のみ)	20歳～	視診、内診、頸部細胞診	1,200円
医療機関健診	希望する健(検)診を、指定の医療機関にて予約された日に、受けることができます。 ◎特定健診・後期高齢者健診・大腸がん検診・高齢者歯科健診 →1月31日まで ◎乳がん検診・子宮頸がん検診 →11月30日まで	特定健診	40歳～74歳	身長・体重・血液検査・腹囲など	500円
		後期高齢者健診	75歳～ ※注1	身長・体重・血液検査など	800円
		乳がん検診 (女性のみ)	40歳～49歳 50歳～	視触診・マンモグラフィ(2方向) 視触診・マンモグラフィ(1方向)	2,800円 2,100円
		子宮頸がん検診 (女性のみ)	20歳～	視診、内診、頸部細胞診	1,800円
		大腸がん検診	40歳～	便の中の潜血を調べる検査	600円
		高齢者歯科健診	75歳～ ※注1	歯周病、噛合わせ等を調べる検査	400円
郵送健診	2月28日まで実施	大腸がん検診	40歳～	便の中の潜血を調べる検査 検体をポストに投函	600円 コンビニ払い



講演会・健診ともにお申し込みはこちらまで

<申込先>八代市健康推進課

八代市保健センター 電話 32-7200

八代市鏡保健センター 電話 52-5277

