

朝礼用原稿 6月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」と「禁煙お助け事業」のご案内です。

【健康ニュース:「油断大敵！全身に影響を及ぼす歯周病(ししゅうびょう)」】

毎年6月4日～10日は、「歯の衛生週間」です。歯の衛生と言えば「虫歯」がすぐに思い浮かぶと思いますが、虫歯と同じくらい重要なのが「歯周病」です。

< 歯周病の全身への影響 >

狭心症や心筋梗塞、脳梗塞にかかりやすくなる

歯周病菌の刺激により動脈硬化を進行させる物質が分泌され、動脈硬化になりやすくなります。また、歯周病の人はそうでない人に比べ、約2.8倍脳梗塞にかかりやすくなると言われています。

糖尿病にかかりやすくなる

歯周病菌が持つ毒素が、TNF（ティーエヌエフアルファ）という物質をたくさん作り、血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔して、糖尿病にかかりやすくなります。

関節炎や腎炎にかかることがある

歯周病菌や、歯周病菌から作り出された炎症物質が血液中に入りこむことで、関節炎や腎炎にかかることがあります。

早産や低体重児の原因になる

妊娠すると、女性ホルモンの影響で歯周病菌が増えやすくなりますが、妊婦が歯周病になると、歯周病菌が胎盤を通じて赤ちゃんに感染し、早産や低体重児の原因になるのではないかと考えられています。

お年寄りには、肺炎にかかりやすくなる

お年寄りになると、飲み込む働きが弱くなるため、歯周病菌を含んだ唾液が気管に入り、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）にかかりやすくなります。

歯周病は、見かけによらず全身に影響を及ぼしている「実は怖い病気」です。しかし、正しい歯磨きや年1～2回の歯科健診と歯石除去などで防ぐことができます。特に、睡眠中は唾液の分泌が少なく歯周病菌が繁殖しやすいので、寝る前に念入りに歯磨きをした後、歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間の汚れもしっかり落としておくのが効果的です。歯周病になると、お口も臭くなります。今日から早速実践しましょう！

【禁煙お助け事業：『らくらく禁煙コンテスト』の受付スタート！】

「らくらく禁煙コンテスト」は、禁煙したい方が「手軽に楽しく」禁煙できるように考えられた通信教育プログラムです。参加の申し込みは6月1日から6月29日まで。実施期間は7月18日から8月28日までです。参加費は、当組合が1,500円費用補助をしているため、基本コースであれば2,500円です。禁煙について無料電話相談もあります。詳しくは、当組合ホームページ、または健康管理課までお問い合わせ下さい。