

## 朝礼用原稿

8月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

### ◇◆健康な身体は、健康な歯から◆◇

暑い日が続くと、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えますね。冷たいものを口に含んだり、歯ぐきに風があたったりしたときに、虫歯ではないのに歯ぐきがしみることはありませんか？それは知覚過敏の可能性ががあります。多くの場合、知覚過敏は歯周病などで歯ぐきが下がり、歯をガードしているエナメル質のない象牙質の部分が露出して、神経に直接刺激が与えられることによって起こります。では、知覚過敏の原因となる歯周病とはどういうものなのでしょうか。

### ◆歯周病とは？◆

むし歯が、歯そのものが壊されていく病気に対して、歯周病は歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨が壊されて、最後には歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

近年の研究により、あらゆる全身疾患と歯周病の関係性が指摘され始め、関連を挙げられているものには呼吸器系疾患、心疾患、糖尿病などがあります。中でも糖尿病との関連は深く歯周病は糖尿病を悪化させる大きな原因のひとつでもあります。口の中は全身の中でも微生物や細菌が最も多く存在している場所であり、歯周病が重症化し、細菌が多くなると、増加した細菌が血液や呼吸器内に入り込み、心筋梗塞、動脈硬化症、肺炎、早産などを引き起こしやすくなります。さらに喫煙者は、喫煙していない人に比べ歯周病になりやすいというデータがあり、たばこに含まれる化学物質が歯肉からの出血を抑えたり、歯肉を硬くすることで歯周病を気づきにくくしたり、治りにくくする原因である言われています。

日本人の40歳以上の約8割が歯周病にかかっていると言われ、初期のうち痛みがほとんどないため、症状に気づかなかったり、たいしたことはないだろうと放置してしまったりする人も多いですが、放っておけば症状はどんどん進行してしまうため、早い段階でのケアがとても大切です。

健康な歯を維持するためには、日頃の歯みがきなどのセルフケアだけでなく、定期的に歯科健診を受診するプロフェッショナルケアを合わせた予防歯科が、歯周病にならないためには有効的です。

### ◇◆歯科健診事業のご案内◆◇

愛鉄連健康保険組合では、歯科健診事業を行っています。平成26年度から「ファミリー歯科健診」（日時場所指定の集団検診）を実施していましたが、さらに受診機会の充実を目的として「院内歯科健診の補助」を今年4月から開始しました。対象者は被保険者と30歳以上の被扶養者です。愛知県歯科医師会の歯科医院で受診する場合は、組合の全額補助、それ以外の歯科医院で受診する場合は、3,240円を上限として補助します。是非、症状が出る前に1年に1回は歯科健診を受けましょう。