

# 意外と深い!? お口にまつわるQ&A

お口の健康は生活習慣や全身の健康と深く関わっており、歯の寿命を延ばすことは健康寿命を延ばすことにつながります。今日からすぐに取り組めることを考えてみましょう。

## Q1 むし歯と歯周病って何が違うの?

お口の中の2大疾患といえば、**むし歯**と**歯周病**。歯を失う2大原因でもあります。

むし歯は歯の病気、  
歯周病は歯ぐきの病気なんだ!

### むし歯

歯垢の中の細菌(ミュータンス菌)が作りだす酸が歯を溶かしていく疾患

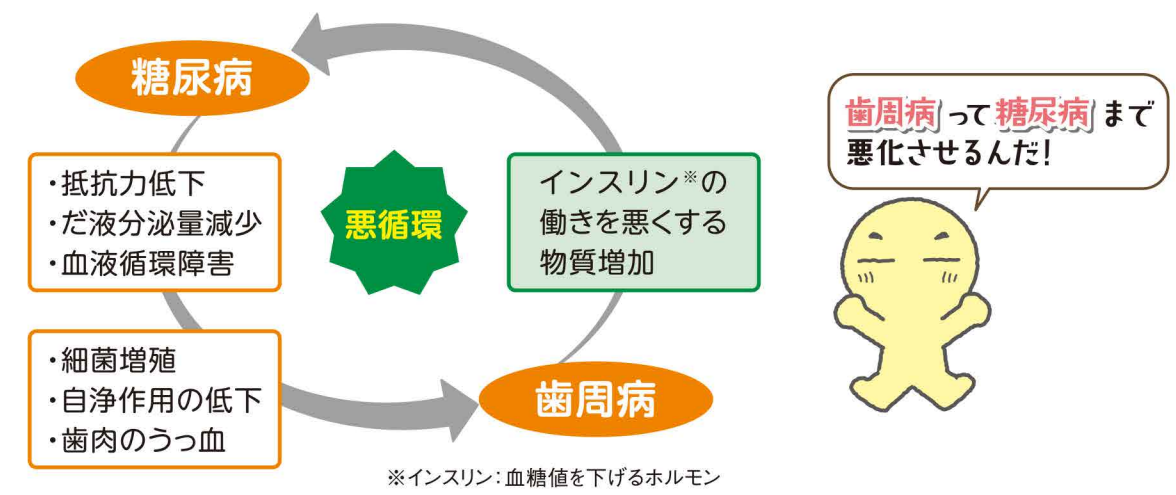
### 歯周病

成人の8割が罹患

歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまることにより炎症がおこり、歯周ポケットができて、歯周病菌が歯を支えている骨(歯槽骨)まで破壊していく疾患

## Q2 歯周病と生活習慣病が関係あるってホント?

最も関係が深い生活習慣病が、**糖尿病**です。糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼします。



## Q3 歯周病の予防に効果的なのは?

### 寝る前の丁寧な歯磨き

就寝中はだ液の量が減り、菌が繁殖しやすいため特に丁寧に磨きましょう(目安は5分以上)。歯磨き以外にも、歯科医院での歯石除去、栄養バランスの良い食事や規則正しい生活による抵抗力upも効果的!

### ポイント

- えんぴつ持ち わしづかみにすると力が入りすぎる
- 歯磨き剤は少量 ブラシ部分の1/3程度が目安。つけなくてもOK

## Q4 タバコって関係あるの?

喫煙すると、ニコチンにより血管が収縮し、また低酸素状態になることにより歯周病菌が繁殖しやすくなります。

### 〈喫煙者の歯周病の特徴〉

- ① 炎症症状(歯ぐきの腫れ・出血等)が少ない  
歯ぐきの血流減少のため出血がおこりにくい  
▶ 歯周病の進行に気づきにくい  
▶ 治療をしても治りにくい
- ② 歯周病への影響は喫煙量に比例  
喫煙本数が多く、喫煙期間が長いほど病状悪化  
禁煙したら歯周病のリスクが低下するんだね

## Q5 歯が痛くなってから歯科医院に行けば大丈夫?

歯科医院は、症状がなくても**歯とお口のチェック**のために受診しましょう。歯科医院でアドバイスを受けて、歯磨き上手に!

- ・むし歯の有無、歯周病進行度(歯周ポケット測定)
- ・口腔内清掃、歯石除去
- ・ブラッシング指導 等

プロフェッショナルケア(歯科医院)とセルフケア(歯磨き)の両方が必要なんだね

### お口とカラダの健康づくりに「いきいき健康ナビ」を活用しよう!

2017ヘルスアップリレーに参加しよう!

8月〜 閲覧ポイント2倍!毎日ログインしよう!  
夏休み健康チャレンジ  
・1日1食は野菜から食べる  
・毎日、ストレッチ(ラジオ体操)を行う  
・毎日、体重か血圧を測定する等

10月〜 ウォークラリー & ハッピーラリー  
・1日1万歩 or 普段より2,000歩UP(ウォークラリー)  
・就寝前の5分以上の丁寧な歯磨き(ハッピーラリー)

スマホでもチャレンジできます!

### 歯科健診を受けましょう 今年度から30歳も対象に!

パナソニック健保では、被保険者の皆さまの歯科健診受診を支援する制度をご用意しております。ぜひご利用ください。

	受診場所	節目年齢 (30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65歳※2)	節目年齢以外 (31~64歳※2)	お問い合わせ先
現役従業員	事業所※1	無料	2,000円の自己負担	人事担当者 または健康管理室
	歯科医院	助成金交付(4,000円上限)		
任意継続・特例退職被保険者	歯科医院	助成金交付(4,000円上限)		パナソニック健保 歯科健診担当 TEL:06-6992-7070

(被扶養者は対象外)

※1...健診内容: 歯科診察、歯面清掃(歯石除去を含む)、ブラッシング指導  
※2...2017年度内にこの年齢に到達する人が対象