



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131 ~ 1133)

## あなたの“お口”は健康ですか？

# 健康を保つために…「“お口”のケア」を始めませんか？

国民医療費統計(厚生労働省)によると、日本人の歯科診療医療費は、第1位の悪性新生物(がん)の医療費に次いで2番目に位置しています。また歯や口の自覚症状を有する方は、国民の約4割にのぼります。

今年も残すところ約半年となりました。一年間の折り返しとなる今、いつまでも自分の歯で食事が取れて健康でいられるよう、“お口”のケアについて見直してみませんか。

## 「“お口”のケアは「感染症対策」につながります！

感染症対策には、「うがい・手洗い・マスク」に加え「口の中を清潔に保つこと」が大切です。細菌やウイルスの多くは、目の粘膜や鼻、口などから感染します。口の中が汚れていると全身の免疫力が低下することにつながり、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。「歯磨き」は“お口”のケアの第一歩です。下記のポイント①を参考にしながら、毎日の適切なケアを行い、感染症を予防して“お口”と身体の健康を守りましょう。

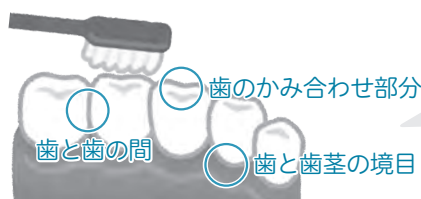
## 「“お口”の健康のポイント①「毎日のセルフケア」

あなたは自分の歯磨きに自信がありますか。毎日しっかり歯を磨いているつもりでも、実際には汚れが残っていることがあります。特に、就寝中は唾液の分泌量が少なく自浄作用が働きにくくなるため、就寝前の歯磨きでは、時間をかけて丁寧に磨くことが大切です。

### 【身に付けよう！歯磨きの3つの基本】

- ①歯ブラシを歯面にきちんと当てる
- ②軽い力で磨く
- ③歯ブラシを小刻みに動かす

「1か所当たり20回」を目安に磨きましょう！



歯垢がたまりやすい所(○の部分)は、特に丁寧に！

## 「“お口”の健康のポイント②「かかりつけ歯科医」を持つ

かかりつけ歯科医とは、歯が痛いときだけではなく、日頃から口と全身の健康をサポートしてくれる歯科医のことです。一生自分の歯で食べていくためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、虫歯や歯周病を予防することが大切です。



## ご存じですか？ 怖い「歯周病」



【「歯周病」とは…】「歯茎が痛む」「歯肉から出血がある」「口臭が気になる」という場合は、「歯周病」の可能性があります。歯周病は歯と歯茎の間に付着した歯垢(プラーク)の中に潜む細菌によって歯茎に炎症が起き、歯茎や歯周組織が壊れてしまう病気です。

【全身の健康に影響する「歯周病」】 歯周病は、ウイルス感染や心疾患、認知症など、さまざまな病気に影響を与えるほか、糖尿病を悪化させることが分かっています。また、喫煙者は歯周病になりやすいほか、治りにくいともいわれています。歯周病は自覚症状が少なく、知らないうちに進行してしまうことがあるため、気になる症状がある方は早めの受診を心掛けましょう。

【予防の基本は「歯磨き」と「歯石除去」】 歯周病を予防するには、歯垢が付かないようにすることが大切です。毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。年に一度は歯科健診を受けましょう！

