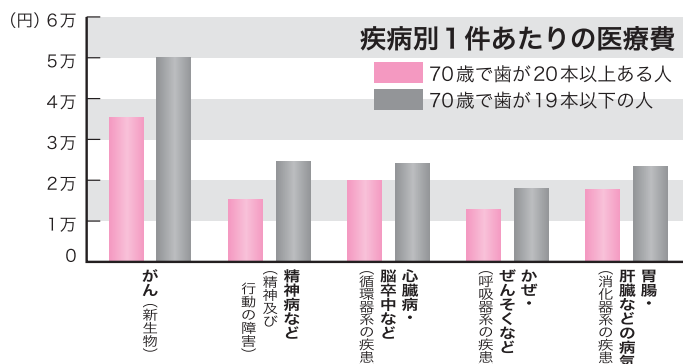


Topics-1

からだにやさしい「歯の健康」

財団法人日本口腔保健協会
http://jfohp.or.jp

キレイなお口が全身の健康につながります



自分の歯でかんで、充実した食生活を送っていると、全身の健康により影響を与え、たとえ病気になっても歯の少ない人よりも回復が早いと報告されています。つまり医療費が安く済み、家計は大助かりです。

20本以上の歯をもつ70歳以上の高齢者は、20本未満の人にくらべ、1か月の医療費が約20%も安くなることがわかりました。

◀「8020運動」実績調査の報告について/兵庫県と兵庫県歯科医師会の調査 2005年6月

Topics-2

全身を駆けめぐる歯周病菌

歯周病は歯を失うだけでなく、全身の病気を引き起こします

⚠ 糖尿病

歯周病が改善すると、血糖値が安定するという報告があります。

⚠ 肺炎

高齢者は飲み込む力が弱くなり、食物と一緒に細菌が気管支や肺にはいりやすく、肺炎の原因になります。

⚠ 低体重児出産・早産

歯周病による早産のリスクは7~8倍といわれています。



⚠ 動脈硬化

動脈硬化のある血管の内壁から歯周病菌が検出されています。

⚠ 心内膜炎

歯周病が進行している人は、心疾患になる確率が約3倍高くなるといわれています。

⚠ 骨粗しょう症

歯周病の影響で、破骨細胞が活性化するため、重症化しやすいといわれています。

歯科医院へいくのをためらっている人へおすすめホームページ



むし歯や歯周病をほっておくとさらに進行し、治療にお金も時間もかかります。まだ大丈夫とためらっていると、大変なことになりかねません。このサイトでは、歯科医院の探し方や治療に行く前のアドバイスなど、知りたい情報がわかりやすく紹介されています。住所から自宅近くの歯科医院を検索することもできるので便利です。

日本歯科医師会「歯とお口のホームページ」 <http://www.iiha-jda.com/>

お知らせ

けんぽだより春号 表紙写真募集!

締切 平成19年3月5日(月)
発表 けんぽだよりNO.81掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付お願いします。(写真の裏にも記入してください)

送り先 横河電機健康保険組合
住所 〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
ロケーション M76-2
担当 武田 外線 0422-52-5521 横河電機株式会社 内線 731-26475

家族旅行
家族団らん
春らしい風景
などの写真

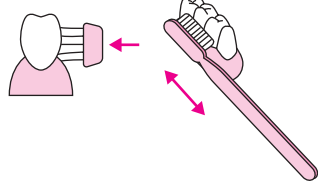


歯周病予防 3つのコツ

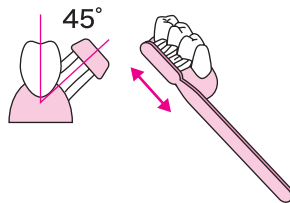
1 ブラッシングはここがポイント！



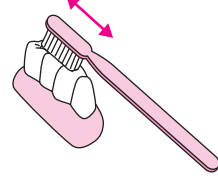
歯ブラシを鉛筆をもつようにもつと、かるい力でみがくことができます。



● 歯のおもて側
歯ブラシの毛先を歯の表面に直角にあて、1～2本ずつみがくように、細かく動かします。



● 歯と歯のあいだ、歯の根もと
歯と歯のあいだや歯の根もとに、歯ブラシの毛先がピッタリあたるように、毛先を斜めにあてます。1～2mm程度の動きでみがきます。

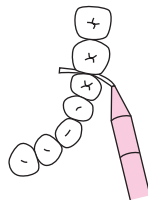


● 奥歯のかみあわせ
歯ブラシの毛先を歯のみぞにおしあて、前後に小刻みに往復させてみがきます。

2 すきまグッズを適材適所に！



● デンタルフロス
歯と歯のあいだに使います。歯肉を傷つけないように、のこぎりのようにひきながら、歯と歯のあいだにいれます。歯の側面を上下にこすってよごれをとります。



● 歯間ブラシ
歯と歯のあいだが広くなったり、ブリッジなどのすきまに使います。歯と歯のあいだに置いて、数回こすります。大きさの種類がありますので、広さによって使い分けましょう。

3 定期的にチェックとクリーニング！

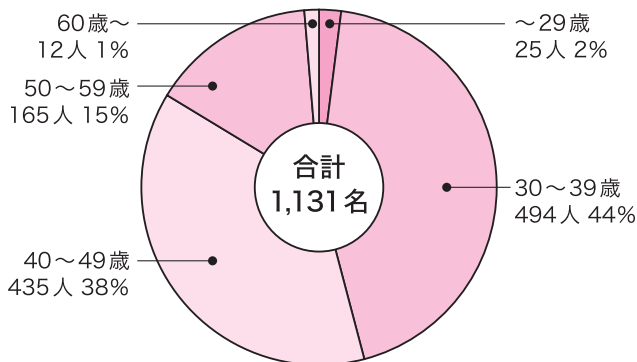
治療が必要な人はもちろんですが、お口の健康を維持するためにはかかりつけ歯科医院で定期的に歯や歯肉のチェックを受け、クリーニングをしてもらうことが大切です。

かかりつけ歯科医院がない人はまず、歯科健診や歯の健康相談を受け、自分の歯やお口の状態を知ることからはじめましょう。

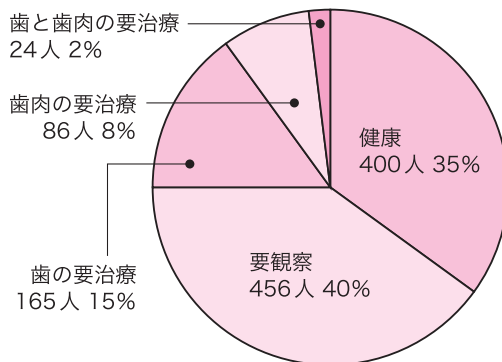
It's new!

主婦健診 歯の健康相談 (首都圏) の実施状況をお知らせします

参加者の内訳



歯と歯肉の要治療者の内訳



- 歯と歯肉の要治療者の状態をみると、「健康」が35%、「要観察」が40%と、あわせて75%が治療の必要がなく、定期的に歯の健康相談を受ければ現状が維持できるという、とてもよい結果がでました。
- 問診の回答では、かかりつけ歯科医院がある人が71%、この1年間に歯の治療をしたり歯石をとった人がそれぞれ40%をこえており、日ごろから、歯や歯肉の健康に気を配っているようです。