

## 歯と口の健康

厚生連健康管理センターがわ 保健師

渡邊

由美子さん

口の中には多数の細菌が住みついていて、歯周病やむし歯を引き起こします。特に歯周病は歯を失う原因になるだけでなく、さまざまな病気の発症や悪化に関係していることがわかってきました。歯周病菌や歯周病菌の作った炎症性物質が血管を通って全身へと運ばれてしまうのです。

### 歯周病が全身におよぼす影響

#### ● 心臓への影響

心臓の動脈硬化が進み狭心症や心筋梗塞を招く。また、歯周病菌が心内膜炎を引き起こす原因にもなる。

#### ● 肺への影響

口の中の歯周病菌が誤って肺に入り込むと、誤嚥性肺炎が起こる。

#### ● 脳への影響

脳の血管の動脈硬化が進んで脳梗塞を招く。また歯周病菌が認知症にも関与する。

#### ● 脾臓への影響

歯周病が糖尿病を悪化させたり、糖尿病が歯周病を引き起こしたりすることもある。

#### ● 子宮への影響

歯周病がある妊婦は、低体重児出産や早産のリスクが高くなる。

#### ● 手足への影響

関節リウマチや、手足の先の血流が滞るバージャー病の発症や悪化の要因になる。

### 口からはじめる健康生活

#### ● 正しい歯みがきで歯垢を取り除きましょう。

#### ● 食習慣と生活習慣で歯と健康を守りましょう。

- ・ よく噛んで、唾液を出す
- ・ 就寝前に飲食しなご
- ・ たばこを吸う人は禁煙する
- ・ 十分な睡眠、適度な運動、ストレスは早めに解消するなどにより免疫力を高める

#### ● 定期的に歯科検診を受けましょう

歯と口のトラブルを早期発見・治療するためにも定期的に歯科検診を受け、歯と口の状態を見てもらいましょう。

歯と口の健康は、からだ全体の健康アップにつながります。