

# 健康知恵袋

## 口からはじまる全身の健康

### 新型コロナウイルス感染症

#### 重症化予防のために

近年、高齢者の誤嚥性肺炎が問題になっていますが、歯みがきなどの口腔ケアを徹底し、口の中の細菌数を減らすことで予防できることが知られています。また、かぜやインフルエンザについても、特に歯周病菌を減らすことによって、感染を予防できることが明らかになっています。新型コロナウイルスを確実に予防できるとい報告はありませんが、そのほかの感染症を予防することにつながるため、身体の免疫力を維持することや、新型コロナウイルスに感染した際の重症化予防につながります。

#### ◆口腔機能と健康との関係は

##### 【狭心症・心筋梗塞・脳梗塞とも関連】

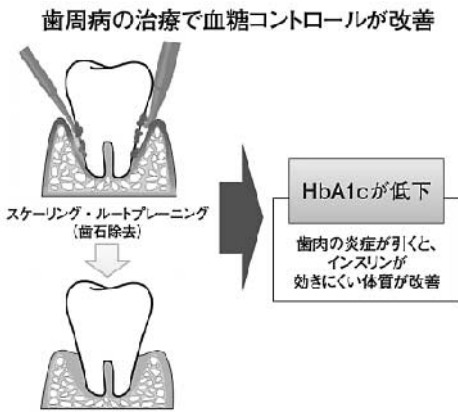
狭心症・心筋梗塞は動脈硬化により、心筋に血液を送る血管が狭くなったり、ふさがってしまい死に至ることもある病気です。近年では歯周病原菌の刺激により、動脈硬化を誘導する物質が排出さ

れ、血管内にプラーク(粥状の脂肪性沈着物)ができ、それが剥がれて血の塊が出来る、狭心症や心筋梗塞を引き起こしてしまいうということがわかってきています。

また、脳の血管にプラークが詰まることで脳梗塞を引き起こしてしまいます。歯周病の人はそうでない人の2・8倍脳梗塞になりやすいと言われています。

##### 【歯周病治療で血糖値が下がる】

歯周病と糖尿病は密接に関係していると言われており、歯周病の治療は歯肉の炎症をコントロールできればインスリン抵抗性が改善し、血糖コントロールも改善するということが、日本での研究を含めた多くの臨床研究で報告されています。



#### ◆「口の手入れ」で疾病予防

口の中が不潔だと、誤嚥性肺炎などのさまざまな病気の原因となります。常に清潔を保ちましょう。

##### 【毎食後の歯磨きについて】

歯ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシも使いましう。



##### 【舌のお手入れについて】

舌の上についていた白い汚れ(舌苔)は、口の中の細菌が増える原因の一つです。専用のブラシで丁寧に取ります。味覚が鋭くなり、食べ物をおいしく感じるようになります。舌苔は週1回が目安です。

できるだけ毎食後、お手入れしましょう。

#### ◆後期高齢者医療の被保険者の方は、年1回の歯科健康診査が無料です。

【実施期限】

令和5年2月28日(火)

##### 【検査項目】

- ①歯の状態
- ②咬合(かみ合わせ)
- ③咀嚼機能
- ④舌、口唇機能
- ⑤嚥下機能
- ⑥口腔乾燥
- ⑦粘膜の異常
- ⑧口腔衛生状況
- ⑨歯周組織の状況
- ⑩問診

#### ◆成人歯科健診

##### 【実施期限】

令和5年3月31日(金)

##### 【対象者】

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳  
(令和5年3月31日時点)

※対象者には個別に送付しています。

##### 【健診の内容】

- ①問診
- ②口腔内検査
- ③健診結果に基づく指導

##### 【自己負担金】

無料

※健診のみで治療は行いません。

受診希望の方は、左記へお問い合わせください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

5517373

