

# 健康知恵袋

## 歯科健診を受けましょう

お口の健康が全身の健康につながると言われています。

### ◆歯周病とは

かつては歯槽膿漏<sup>しきうのうろう</sup>と呼ばれていた、歯に付着した細菌の塊(歯垢)によって起こされる感染症です。歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどみられず、歯科受診をした時には既に深刻な状態まで進行していることもある恐ろしい病気です。

### ●健康で正常な状態

歯と歯ぐきの隙間がなく、歯ぐきが引き締まっている。

### ○軽度歯周病

歯ぐきが赤く腫れ上がり、歯を磨いたり硬いものを食べると出血することがある。

### ○中等度歯周病

歯周ポケットの炎症が慢性化して、骨が溶け始める。口臭もあり、歯が浮いたような感じがする。

### ○重度歯周病

歯根を支えている骨がほとんど溶けてしまう。歯根が露出し、歯のグラつきがひどくなる。

## ◆歯周病はさまざまな全身疾患との関係があります

### 脳梗塞

歯周病により、血管壁に炎症を起こし血流が悪くなることで引き起こされます。

### アルツハイマー型認知症

歯周病菌が記憶障害などを引き起こすアミロイドβを作り出し、血液を介して脳内に溜まるとアルツハイマー型認知症の発症につながる可能性があります。

### 誤嚥性肺炎

唾液中の歯周病菌などが誤って気管に入り、肺が感染して起こります。

### 狭心症・心筋梗塞

心臓の血管壁に炎症や動脈硬化を引き起こします。

### 糖尿病

歯周病の炎症性物質がインスリンの働きを低下させ、血糖値が下がりにくくなります。

### 腎炎

口の中の細菌などが全身の血流に侵入し、腎臓の機能に悪影響を与えるとされています。

### 妊娠への影響

歯周病による炎症性物質が、へその緒を通して影響し、早産や低

出生体重児出産のリスクが高まるとされています。

### 骨粗しょう症

更年期以降の女性に多く、骨がもろくなり骨折のリスクが高くなる病気です。女性ホルモンの減少により炎症性サイトカインが増加し歯周病が進行するとされています。

### 身体

メタボリックシンドロームを引き起こすとされています。

## ◆生活習慣病の予防のためには、特定健診と定期的な歯科健診を受けることが大切です。

### 【歯周病セルフチェック】

- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯の表面に白い歯垢や歯石がた
- くさんついている

- 最近口が臭い(臭う)と言われたり感じたりしている

- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる

- 歯ぐきが赤く腫れている

- 歯が長くなったように見える

- 歯がぐらぐらする

- 硬いものがよくかめない

- 歯ぐきを押すと血や膿がでる

- 歯を磨いたら血が出る

- 歯がしみる

歯周病セルフチェックで1つでも当てはまる方は、注意が必要です。是非、歯科医師にご相談ください。

町では、高知県歯科医師会の協力をいただき、歯科の定期健診のきっかけになるよう成人歯科健診を実施しています。

### 【実施期間】

令和7年3月31日まで

### 【対象者】

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳  
(令和7年3月31日時点)

※対象者には個別に案内を送付しています。

### 【健診の内容】

- ①問診 ②口腔内検査

### 【健診時間】

約30分～1時間程度

### 【自己負担金】

無料

※健診のみで治療は行いません。

### ○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