

歯科医がおすすめる健康づくり情報

問合先
市役所健康推進課 (☎31-4524、31-4525)

～「健康で長生き」のカギはお口の健康～ 歯の健康を維持して他の病気の誘発を抑え、健康寿命を伸ばす

こんなことはありませんか？

- 糖尿病がなかなか改善されない
- 血圧が高い
- 体重が増えすぎている
- 感染症にかかりやすい
- 認知症が進行している…

定期的に歯科健診を受けましょう！

それは、もしかしてお口の健康が関係しているかも？



2022(令和4)年6月、閣議決定した経済財政運営の指針「骨太の方針」に「国民皆歯科健診」という言葉が盛り込まれて話題になりました。これは、国民が年代問わず歯科健診を受けられる制度の実現を目指し、全世代での歯科健診を生産に渡って制度化することで、お口の健康を守ることを目的としています。こうした背景には、国民の寿命が延びたことにより、食べ物が「噛めない」「飲み込みにくくなる」ということが深刻な問題となり、さらに「歯科で問題なのは虫歯と歯周病だけではない」ということが分かってきたことがあります。さらに、ここ数十年で、虫歯や歯周病と全身疾患との関係性について、多くの研究が進み、近年では、口腔内の衰えが全身の病気にも関わっているというエビデンスも積み重なっています。これにより、お口の健康から体を健康にすること、健康寿命を伸ばすことが国民皆歯科健診の大きな目標に掲げられています。

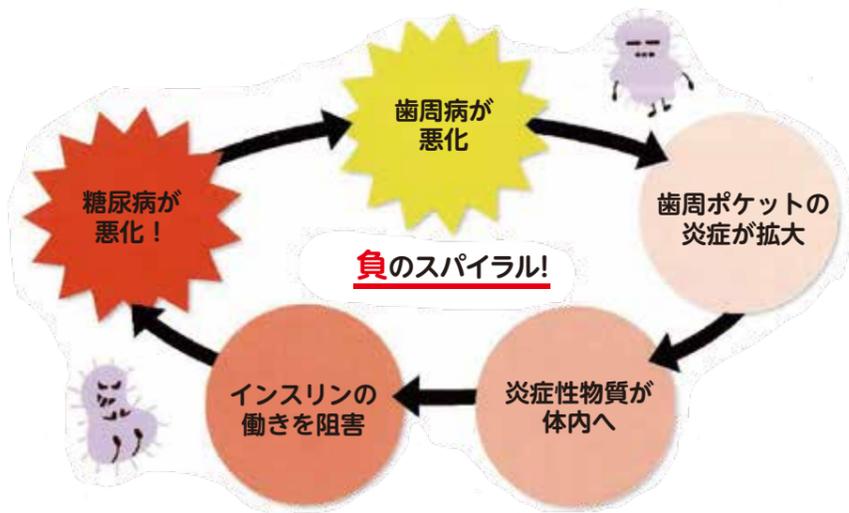
歯科健診を定期的に受けることを習慣にして、歯の健康を維持して他の病気の誘発を抑え、健康寿命を伸ばしましょう。

定期的な歯科健診を受けてほしい5つの理由

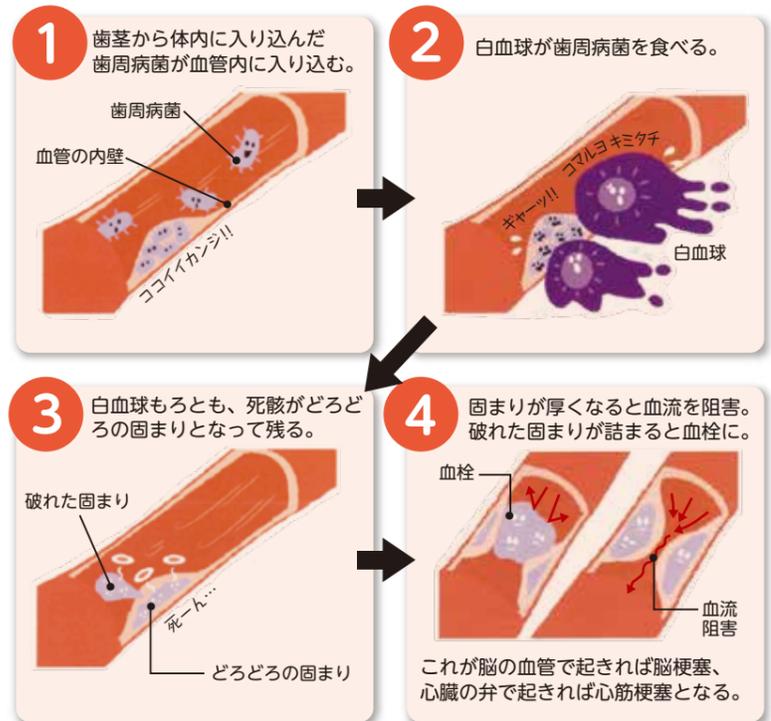
理由1：糖尿病などの生活習慣病の発症予防と改善のため

歯周病菌が歯茎に入り歯周病になると、菌に対抗する炎症物質が作られます。その物質が血液の流れにのり全身をめぐる、インスリンの働きを悪くし、糖尿病を発症したり症状を進めたりする場合があります。糖尿病は重症化すると、腎不全から人工透析や失明、神経障害などの合併症に至ることがあります。また、歯周病菌は動脈硬化を進行させる働きがあるため、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの原因にもなります。お口の健康を保つことは、全身の血管を守ることに繋がります。

現在想定されている 歯周病による糖尿病悪化のメカニズム



現在想定されている 歯周病による動脈硬化のメカニズム



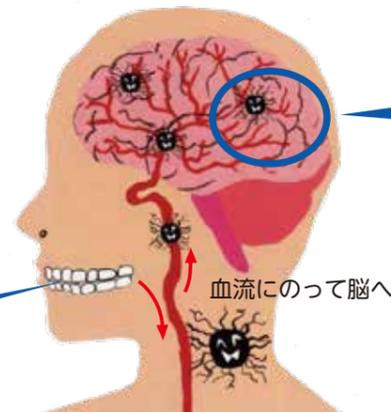
理由2：認知症の発症予防と進行を抑えるため

認知症は、複合的な要因で起こります。「歯を失って噛めなくなると脳に刺激がいかず、認知症になる」と言われてきました。歯周病菌の親玉、「ポルフィロモナス・ジンジバリス」が脳に入り込んで、アルツハイマー型認知症を進行させている可能性もあります。



歯周病は、たかがお口の病気と甘くみてはいけません！

歯茎から血管、そして脳へと入り込む歯周病菌



脳に入り込んだ歯周病菌は、分解酵素を出して周りの細胞を壊していきます。



釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室相談員から

←QRコードからご覧ください。

通院できないから…と諦めていませんか？口や歯のことで悩みごとのある方は、釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室に相談してください。歯科衛生士である相談員が対応します。
問合先 釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室 (☎41-7979)
受付時間 月～金曜日 10:00～17:00

休日緊急歯科診療所利用案内

休日の歯のトラブルは、休日緊急歯科診療所をご利用ください。

診療日 日曜日、祝日、年末年始
時間 10:00～12:30、14:00～16:00
場所 城山2-2-15(釧路歯科医師会館)
※要保険証(なければ全額自己負担です)
問合先 釧路歯科医師会(☎42-8336)
☎http://www.kushirodental.com/

