



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、歯の健康について、お届けいたします。

### 第60話：歯の健康

歯のもっとも大切な役割は、食べ物を噛むことです。口は「第一消化器官」といわれるように、食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせ 胃の消化・吸収を助けます。歯や歯ぐきが悪くなり、思うようにかめなくなると、胃に負担がかかり、胃を悪くすることもあるのです。

#### 歯周病

歯と歯ぐきとの境目に歯垢がたまることから起こります。この歯垢の中の菌が毒素をつくり、歯ぐきに炎症を起こします。(歯肉炎) 歯肉炎によって歯ぐきが赤くはれると、歯と歯ぐきの境目に歯周ポケットという溝ができ、さらに歯垢がたまりやすくなります。歯周ポケットは、歯肉炎の進行とともにどんどん深くなっていきます。こうした悪循環で歯肉炎がひどくなると、やがて歯を支えている骨(歯槽骨)までがとけ、歯が抜け落ちてしまうのです。

～歯周病を予防しよう！～

- ・食べたら歯を磨く
- ・タバコは吸わない
- ・固いものを積極的に食べる
- ・栄養バランスのよい食事を
- ・ストレスをためない
- ・歯ぎしりを早めに治す
- ・糖分は控えよう
- ・歯科医で定期検診を。歯石も除去しよう

#### 8020(ハチマルニイマル)運動

現代の日本人の歯の平均寿命は50年。自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物を美味しく食べられますが、残念ながら80歳 では平均7本しか歯が残っていません。

歯を失うと噛めないのは勿論、全身の健康に大きく影響するため、厚生労働省と歯科医師会 では『80歳になっても自分の歯を20本残そう』と呼びかけています。これを『8020運動』といいます。

#### 【歯科健診実施中】

～巡回歯科健診～

対象者；当健康保険組合に加入する被保険者

実施対象地区；ご希望頂いた会社の地区

～通院歯科健診～

対象者；当健康保険組合に加入する被保険者（ご本人）及び被扶養者（家族）

受診場所；歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

※詳しくは・・・<http://www.hikarikenpo.or.jp/> ⇒おすすすけコンテンツ



### 虫歯の苦しみは25歳まで？

虫歯になる人を見てみると、多くが25歳くらいまでで減少、その後の歯のトラブルは歯周病へと移行している。  
その理由は、永久歯の成長が完了して歯が強くなったからだ。虫歯になりにくくなったり、なかったとしても進行が遅くなると考えられている。しかし、いくら歯が強くなっても、歯に悪い生活習慣を送っていけば、すぐに虫歯菌にやられてしまう。虫歯はその都度きちんと治療しよう。



---

#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)（当組合宛）までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839（はい参考、はいサンキュウ）を安心してご利用ください。

#### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

