



## 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88話：歯の健康

#### 歯の健康の基礎知識



歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。  
健康な歯は、健康なからだを支え、私たちに快適な暮らしをもたらします。  
大切な歯を守る正しいケアを、ぜひ今日からはじめてください。

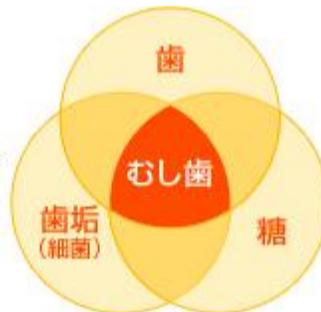
#### 口歯を失う原因はむし歯と歯周病

##### 【むし歯】

チョコレートやキャラメルなど、砂糖を含む食べ物とむし歯には、とても深い関係があります。  
むし歯の原因となるのは、「ミュータンス菌」という細菌。この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると、活発に働いて、歯垢を形成します。そして、歯垢の中で「酸」をつくります。  
むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。  
むし歯が発生するのは、「歯」と「歯垢」と「糖」がすべて揃ったとき。だから、むし歯を防ぐには、歯垢をきちんと除去したり、甘いものを控えたりして、この3つの要因を揃えないようにすることが大切です。

##### むし歯の発生要因

この3つの輪の重なっている時間を短くすることが大切。



##### 早く見つけて、早く治すことが大切。

むし歯に、自然治癒はありません。放っておけば、ますます悪化して、最後には歯根だけになってしまいます。  
発見が早く、すぐに治療をすれば、それだけ歯を長持ちさせることができます。  
毎日のセルフケアはもちろんのこと、かかりつけの歯科医院で定期的に検診を受けるように心がけましょう。

##### 【歯周病】

歯肉や歯根膜、歯槽骨など、歯を支える土台を「歯周組織」といいます。  
「歯周病」とは、これらの組織が、歯垢の毒素が原因で破壊されてしまう病気です。  
歯垢の中の細菌の毒素や酵素が、歯周組織を刺激して、歯肉が炎症を起こしている状態が「歯肉炎」。

さらに悪化して、歯槽骨まで破壊されるのが「歯周炎」(歯槽膿漏)です。



**予防は、歯肉をマッサージするようにみがくこと。**

歯周病を予防するには、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢を落とすこと、歯肉をマッサージして血流を促すことが大切です。



炎症を起こした歯肉。歯肉が赤みを帯び、ぶっくりはれています。



ていねいな歯みがきを続けた後の歯肉。赤みがひいて、ひきしまってきました。





#### ◆免疫力をつける(4)◆

Q. 歌って踊ると免疫力が高まる。ホント？ウソ？

A. **ホント**

歌を歌っているときは、普段よりも息を大きく吸い込んでいる。これには深呼吸と同じく、自律神経をリラックス側に調節する作用がある。また、リズムに合わせてカラダを動かすことで、全身の血行を改善し、体温を上げることができるのだ。このように歌や踊りには、自律神経の偏りを調整し、免疫力を高める効果が期待できる。



---

##### ■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

