

## 137話 歯と健康

歯は、私たちの健康と深くかかわっています。  
 食べ物を噛み砕くのはもちろん、  
 会話の発音を助け、顔の表情をつくるなど歯の働きは様々あり、  
 健康的な生活をする上で大切なものとなっています。



### 歯を失う主な原因



歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」です。  
 歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。  
 (たとえば、大臼歯(奥歯)が1本なくなっただけで、ものをかみくだく能率は  
 約40%も低下するといわれています。)

むし歯や歯周病は、老化ではなく、立派な「病気」です。  
 毎日の適切なケアによって防ぎましょう。

抜歯の主原因 (全体)



8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書より



### むし歯の予防



むし歯は、歯垢の中の細菌が作り出す酸によって、歯が溶かされる病気です。  
 そして、砂糖を含む食べ物とむし歯には、深い関係があります。

砂糖が口の中に入ってくると、むし歯の原因菌は活発に働き、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。

むし歯を防ぐには歯についている歯垢をきちんと除去したり、  
 甘いものを控えるようにすることが大切です。



### 歯周病予防



歯周病とは、歯を支える土台である「歯周組織」が破壊されてしまう病気です。

予防方法としては、きちんと歯垢を落とし、歯肉をマッサージして血流を促すことが大切です。

歯みがきのポイントは、ハブラシの毛先を歯と歯肉の境目にななめに入れるような気持ちで、

小刻みに動かすこと。こうすると、歯肉へのマッサージ効果もあります。



## 無料で歯科健診



ひかり健康保険組合では「歯科健診センター」の協力を得て、「歯科健診」を実施しています。  
受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、  
むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。

A promotional banner for dental checkups. It features a speech bubble on the left saying '身近な医院で 15分!' (Nearby hospital, 15 minutes!). The main text reads 'あの人のために、歯科健診へ行こう。' (For that person's sake, let's go to a dental checkup.) and '「歯科健診」のお知らせ' (Dental checkup notice). Below this, it says '無料で お近くの好きな時に' (Free, at your nearby preferred time). Three benefits are listed: '組合員(ご本人・ご家族)が受けられる!' (Members can receive it!), '提携歯科医院で受けられる! (インターネットで全国の提携医院が確認できます)' (Can be received at affiliated dental hospitals!), and '好きなメニューで受けられる! (年に2回受診できます)' (Can be received with your preferred menu!). A table lists services: 'ご自分にあった内容を選べます' (Choose content suitable for you), '一般歯科健診' (General dental checkup), '歯科矯正相談' (Dental orthodontic consultation), '審美歯科治療相談' (Aesthetic dental treatment consultation), and 'インプラント治療相談' (Implant treatment consultation). A red circle indicates '所要時間 約15分' (Required time approx. 15 minutes). At the bottom, it says 'お申し込みは「歯科健診センター」へ' (Apply at 'Dental Checkup Center').

詳しくはこちらから⇒<http://www.ee-kenshin.com/m/hikarikenpo/>

※予約の無断キャンセル、遅刻は厳禁です。  
※二次健診、診察治療には費用が発生します。

### ■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当組合迄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を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、当組合迄までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

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

