



今月は「歯の健康」をテーマとした内容になります。歯周病の進行や予防について紹介しています。是非参考になさってください。
 また、6回に分けて健康経営優良企業2020として表彰された企業のコメントも掲載しています。
 ※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。

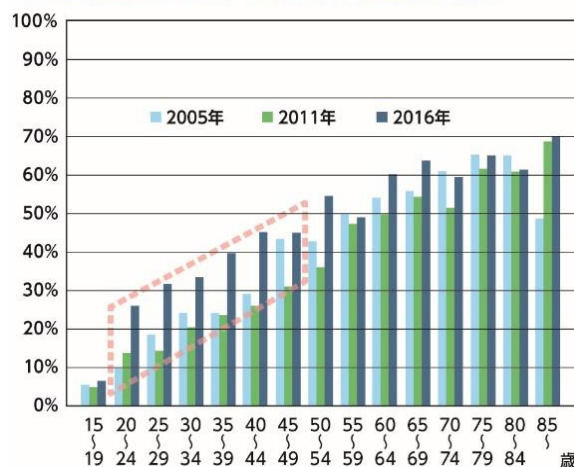
20代、30代から進行する歯周病

「歯磨きを毎日ちゃんとしている」「硬いものでも冷たいものでも食べられるから大丈夫」「まだ20代、30代だから」という方であっても油断できないのが歯周病です。
 歯周病は気付かぬうちに進行し、歯が抜けてしまうこともある恐ろしい病気です。歯周病予防の第一歩として、まずは正しく知ることから始めましょう。

歯がある=歯周病の恐れ

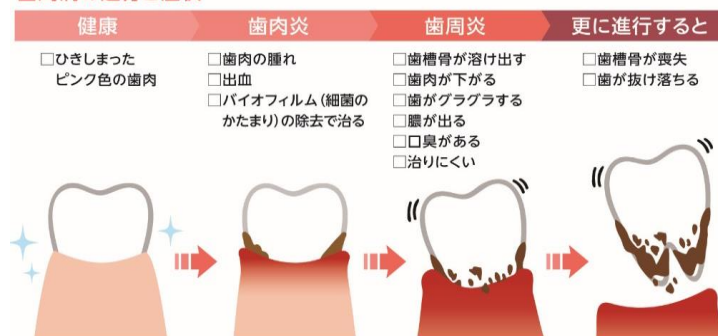
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」について聞いたことがある方は多いのでは。厚生省(当時)と日本歯科医師会が「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて1989年に始めた取り組みです。開始当時は達成できている高齢者は1割にも満たなかったと言われていましたが、健康寿命の延伸や取り組みの広がりから、厚生省の2016年の歯科疾患実態調査では、達成できている高齢者は51.2%(岐阜県は54.2%)に上りました。喜ばしいことではありますが、歯が残っているからこそ、歯周病に注意する必要があります。

4ミリ以上の歯周ポケットのある者の割合



出典: 歯科疾患実態調査 (昭和32年より6年ごとに実施、平成23年から5年ごとに実施)

歯周病の進行と症状



Point

口内の健康は体の健康に直結

歯周病菌が腫れた歯肉から血管内に侵入して全身に行き渡り、心臓や肺、脳などの疾患を引き起こすことが最近の研究で明らかになってきました。特に糖尿病との関連性は深く、歯周病が重症化すると糖尿病になりやすくなると言われています。逆に糖尿病患者が歯周病の治療をしたところ、血糖の改善につながったというケースがあることも明らかになっています。「口内のことぐらい」と思わず、体の健康と密接に関係のあることだと理解し、歯周病予防に努めてください。



ぎふ野菜ファーストのInstagram
 料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!



若い世代でもかかる歯周病

そもそも歯周病(歯肉炎・歯槽炎)とは、歯と歯ぐきの間に溜まった歯垢(プラーク)の中の細菌の働きにより、歯ぐきや骨が壊されていく病気を指しており、虫歯とはまったく別の病気です。成人の約7~8割が患っているとされています。

プラークが溜まることで歯ぐきが炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしていき(歯肉炎)、進行すると歯を支える骨が壊され、歯と歯肉の境目の溝「歯周ポケット」が深くなっていきます(歯周炎)。目安として、歯周ポケットの深さが1~2mmであれば健康な歯ぐきですが、3mm以下であれば軽度、4mm以上になると中等度の歯周炎で、深くなればなるほど歯を失う危険性が高まります。

同調査によると、4mm以上の歯周ポケットのある人の割合は50歳以上になると半数を超えていきます。20代、30代でも珍しくありません。特に若い世代に関しては、2011年の調査と比較して増加傾向にあります(図1)。

8020推進財団が2018年に行った永久歯の抜歯原因調査によると、抜歯の原因でもっとも多いのが歯周

図1 年齢階級別抜歯数

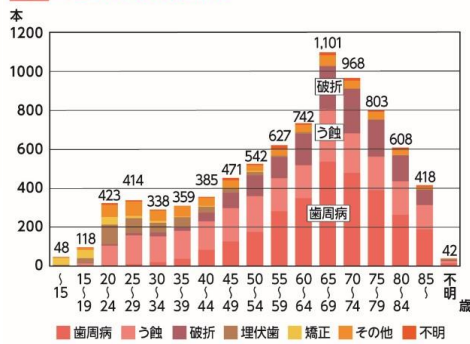
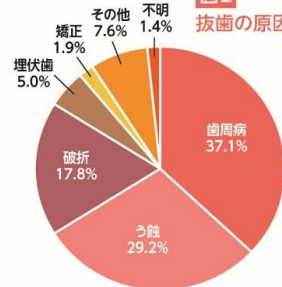


図2 抜歯の原因



出典:永久歯の抜歯原因調査(8020推進財団)

病(37.1%)で、口内の細菌が作り出した酸によって歯質が溶ける「う蝕」(29.2%)よりも上回っています(図2)。

歯科医院での定期検診が重要

このように誰もがかかる可能性がある歯周病にならないためには、毎日のていねいな歯磨きが不可欠です。しかし、歯間の汚れはセルフケアではなかなか取れないため、定期的に歯科医院を受診し、プラークを取ってもらうことをお勧めします。定期検診を受けることで、万が一歯周病になってしまった場合でも早期に発見、治療をすることができ、その結果が将来の歯周病の有無、残る歯の数につながっていきます。年を重ねても自分の歯で食事を楽しめるよう、年齢に関わらず、かかりつけ医を持ち、定期検診を受けてください。

市町村実施の検診を受診しよう

多くの市町村では、例えば40、50、60、70歳になる人などと対象を決め、節目検診を行っています(対象者には受診券が届く場合が多いです)。対象年齢や受診料、受診方法は異なりますが、歯や歯肉、口腔粘膜の状態や歯口清掃の状況などを500円前後(自己負担額0円のところも)でみてもらうことができます。お住まいの市町村のホームページ等でご確認ください。



良塩くん

料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。アタマのキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうちあ人と一緒に、きょうも健康について情報チェック!!!

続けよう! しっかり減塩

1日の食塩摂取量

目標値は

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



※小さじ1=6g

男女とも小さじ1杯程度を目安にしましょう。

健康経営優良企業2020



明治安田生命保険相互会社 岐阜支社

歩いて運動して血圧良好に。健康への思い、地域にも届け

岐阜支社の全職員は、「お客さま」「地域社会」「働く仲間」の継続的な健康増進を応援する「みんなの健活プロジェクト」を推進していく中で、まず私たち自身の健康への積極的な取り組みが大切だと考えています。「健康経営」が、岐阜支社の職員一人ひとりの、健康について「知る」「つくる」「続ける」を通じて、1日8,500歩の共通目標といった、仲間同士で意識を高め合う環境を生み、コミュニケーション向上にもつながりました。

一瀬隆仁支社長は、東京都内の支社から2017年春に岐阜支社に着任した際、多くの職員が数百m先に行く際にも車を使い、ほとんど歩かない生活が定着してしまっていることに危機感を覚え、健康づくりのために一日8500歩歩くことを提案。一瀬支社長は「土地柄、車での移動が当たり前ということで、定着までに1年以上かかりました」と振り返ります。

19年5月頃には、健康診断結果から全国の各支社と比べて岐阜支社の職員は血圧が高めだということがわかり、「岐阜支社、笑顔で血圧良好プロジェクト」と銘打ち、県内の15営業所に血圧計を設置。毎週計測して営業所ごとに集計し、会議でフィードバックしています。一瀬支社長は「血圧を下げるには歩くのが効果的だというデータもあります。測定

を始めたことで、歩くことへの意識がさらに高まったように感じます」と話します。

営業所内に縄跳びやフラフープなどを置き、勤務時間中にリフレッシュを兼ねて、体を動かせるようにしているところもあります。市町村が指定する健康づくりメニューに取り組み、所定ポイント数を獲得すれば受け取れる「ミナモ健康カード」の取得も呼び掛けています。

一瀬支社長は「健康づくりは、私や各所属のリーダーが言い続け、少しずつでも意識を変えてもらうことが大切。次第に結果が付いてくる人が現れ、周りの励みとなり、浸透していくという繰り返し、会社としての前進につながります。これからも言い続けていきたい」と話します。

最後までご覧いただきありがとうございます。歯周病は気づかないうちに進行していることもあります。定期検診を活用して予防に努めましょう! また、健康経営優良企業2020の取組みは県HPでも紹介しています。来月は「CKD(慢性腎臓病)」をテーマに紹介します。