



# 健康情報誌 おおふなと

第16号

発行：令和3年5月10日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

くち

## □から始まる健康づくり

こんな症状ありませんか？

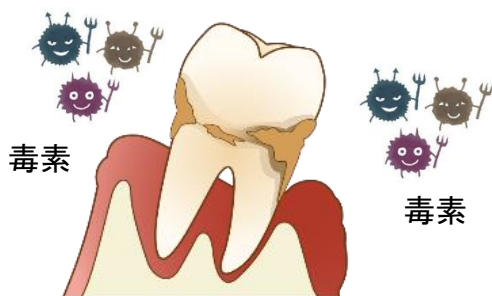
- 朝起きたときに、口がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯ぐきがときどき腫れる。
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

皆さんの口の中は、どのような状態でしょうか。自分の口の中を普段から観察し、症状がない場合も、年1回はかかりつけ歯科医院でチェックとケアをする習慣をつけましょう。

詳しくは中面へ

# 歯を失う原因の80%以上は “歯周病”か“むし歯”です！

市で実施する歯周病検診を受けた人の約8割は、治療の必要な歯がある、歯ぐきから出血しているなど、改善が必要な状態でした。



## 歯周病

歯の周囲の汚れに含まれる細菌の毒素で**歯ぐき**や歯を支える**骨**が溶ける



## むし歯

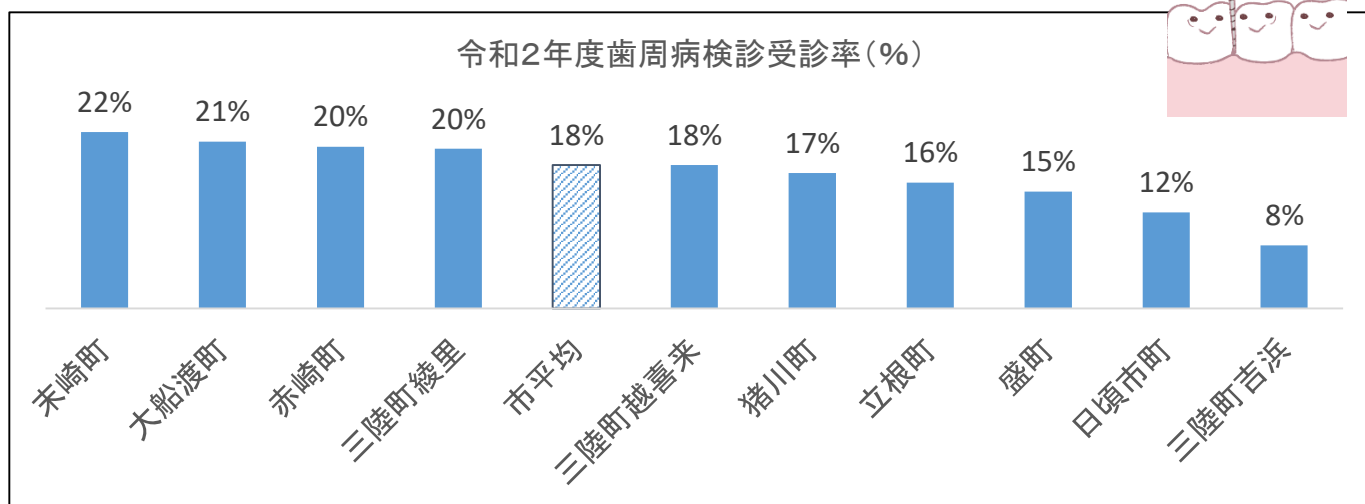
細菌の作り出す酸で**歯**が溶ける

痛みがなくても！

## かかりつけ歯科医で年1回は検診を

市では、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳の節目の方を対象に、「歯周病検診」を実施しています。

下のグラフは、令和2年度歯周病検診の地区ごとの受診率です。地域によってばらつきがあるものの、検診を受ける人は年々増えています。10年に1度、市の助成により無料で受けられる検診です。通知が届いた方はぜひ受診しましょう。



※令和3年度歯周病検診の案内は、令和3年5月下旬に対象者全員に送付します。

# タバコを吸う人は 歯周病に かかりやすい

※厚生労働省 e-ヘルスネットより引用

タバコの煙が口の粘膜や歯ぐきから吸収されると、タバコに含まれる有害物質が血管を収縮させ、歯ぐきの血液の流れを悪くします。

そのため、歯ぐきに酸素が行きわたらなくなり、歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなるのです。

禁煙することで、こうした歯ぐきの状態が回復して、免疫や細胞の働きが高まるため、歯周病のリスクが低下し治療効果が上がることがわかっています。タバコを吸っている人は禁煙することをおすすめします。



## 禁煙は家族の未来を守る



タバコの煙（有害物質）が口の粘膜や歯ぐきから吸収される。



血液の流れが悪くなり、歯ぐきに酸素が行きわたらなくなる。



歯周病の原因となる細菌が増える。



「タバコを吸っている妊婦さん」の割合

**3.4%**

(県平均 1.7%)

「妊婦さんの同居家族でタバコを吸っている人」の割合

**48.3%**

(県平均 46.3%)

※令和元年度岩手県がん等疾病予防支援システム集計結果(大船渡市)より

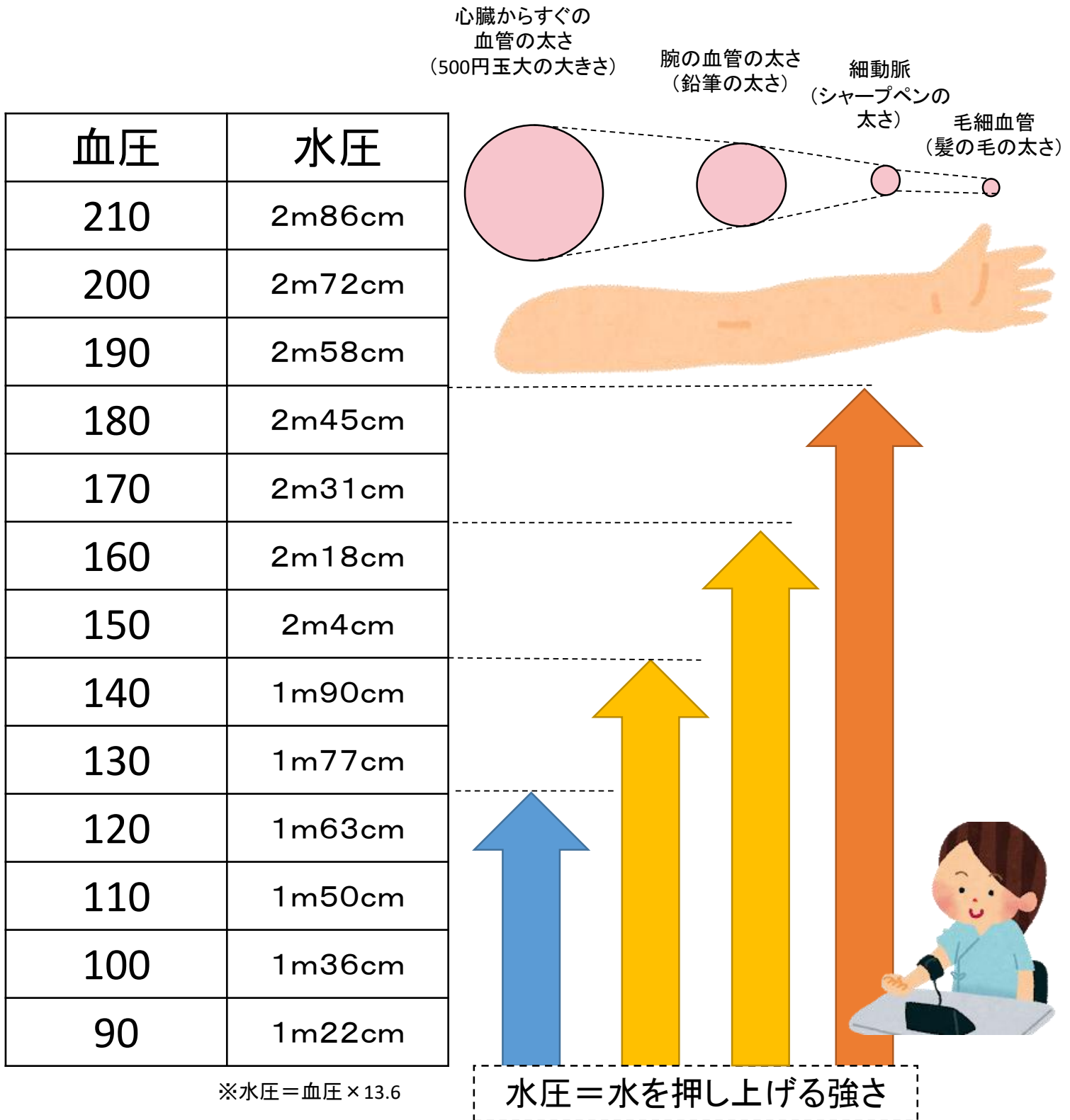


妊娠中は、妊娠していない時よりも歯周病にかかるリスクが高まることがわかっています。

妊婦さん本人の禁煙はもちろん、周囲の禁煙は家族の未来の健康につながっています。

# 5月17日は「世界高血圧デー」

血圧を“水圧”に置き換えて考えてみよう！



※水圧 = 血圧 × 13.6

例えば、血圧が160mmHgの人は、2m18cmの高さまで水を押し上げるための圧力が、腕の血管にかかっていることとなります。心臓が血液を押し出すたびに、腕の血管の先にある「細動脈」に負担がかかり、血管を傷つけてしまいます。