



日本赤十字社

# 健診センターニュース



6月

## 歯周病が全身を脅かすことをご存知でしたか？

歯ぐきをはれたり、歯磨きをすると出血した経験がある方もいると思います。もしかしたら、歯周病かもしれません。しばらくすると治ることがほとんどですが、悪化すれば歯を失うことにもなりかねません。歯周病は「歯周病菌」と呼ばれる細菌の感染によって引き起こされ、重症化すると歯肉や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。口の中にはおよそ400~700種類の細菌が住んでいます。ブラッシング(歯磨き)が充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯垢(プラーク)が歯の表面につきます。この歯垢の中の細菌が歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)に深く入り込み、虫歯や歯周病を引き起こします。さらに、歯周病は毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させると言われています。例えば、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、誤嚥性肺炎、糖尿病、骨粗鬆症、早産・低体重児出産、アルツハイマー病などです。糖尿病の場合、歯周病はひとつの合併症と言われ、歯周病になると糖尿病の症状が悪化することもわかっています。女性の閉経後の骨粗鬆症の場合、歯周病が進行しやすく重症化しやすいと言われています。血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、動脈疾患予防のためにも歯周病の予防や治療は重要です。

歯周病の原因は歯垢なので、ためない、増やさないことが基本です。歯垢は、毎日の適切なブラッシングでほとんど除去することができます。毎食後の歯磨きに加えてデンタルフロスや歯間ブラシを使っての口腔ケアを行いましょう。深い歯周ポケットの中や歯並びの悪いところにある細菌はブラッシングでは除去できないので、歯科医院でのクリーニングや歯石除去、正しいブラッシングの方法を覚えてもらうのもいいでしょう。

### 歯周病のセルフチェックをしてみましょう

- 歯が浮いたような感じがする
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯磨きのあと、出血することがある
- 歯ぐきからうみが出る
- 口臭が気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯ぐきがやせて下がってきた
- 少しぐらつく歯がある
- 歯並びが変化した



### 判定

1~3個の場合は、歯周病の可能性があるので、軽度のうちに治療を受けましょう  
4~5個の場合は、中等度以上に歯周病が進行している可能性があるため、早期に治療を受けましょう



## 梅雨の体調管理方法

長雨が続き、気温も湿度も高い状態となる梅雨。この時期になると、なんとなく頭が重い、体がだるいなどの不調を感じる方が増えてきます。梅雨時に生じるこのような症状は、総じて「梅雨だる」と呼ばれ、主な症状は体のだるさや頭痛、頭重感、めまい、肩こり、関節痛などです。また気分が落ち込んだり、イライラしやすくなったり、精神面での不調も起こりやすくなるといえます。生活のさまざまな場面で悪影響が及んでしまう前に、梅雨だるの原因と解消法を紹介します。

### 梅雨だるの原因

- ・低気圧による自律神経の乱れ  
気圧が低いと副交感神経が優位になり、体が休息状態となり、だるさや倦怠感、眠気などを感じやすくなります
- ・気温の急激な変化  
気温差や天気の変化は、知らず知らずのうちに心身へのストレスになってしまい、体が疲れやすくなります



### 梅雨だるの予防・解消法

- ・規則正しい生活で自律神経を整える  
早寝早起きを心がけ、栄養バランスを考えた食事を1日3食しっかり摂りましょう
- ・光を取り入れて気分も明るく  
朝目覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、体を目覚めさせるのも効果的です
- ・適度な運動と入浴で水分代謝をあげる  
室内でも出来るスクワットや踏み台昇降などの運動、温めのお風呂にゆっくり浸かり体を温めるのも効果的です

### 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。

### 健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月~金 8:30~17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

