

健康 わんだーらんど Wonder Land



健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。 今回は「歯科健診」について取りあげてみました。

「歯科健診のすすめ ～ お口と全身の繋がり ～」

佐世保中央病院 歯科口腔外科 副部長 田崎 貴子

1. 歯科健診について

最近、「国民皆歯科健診」という言葉を耳にされた方は多いのではないのでしょうか。本年6月7日に決定された政府の「骨太の方針2022」に「国民皆歯科健診」の具体的な検討が盛り込まれました。現在、歯科健診は1歳半と3歳、小中高生の学校健診、塩酸などの化学物質を扱う人などに義務付けられていますが、「国民皆歯科健診」では、生涯を通じて1年に1回の歯科健診を義務づけるものです。



みなさんは、最後に歯科健診に行ったのはいつでしょうか。「歯が欠けたり、抜けたり気になるところはあるけれど、痛くもないし食事もとれているからもう何年も行っていない」という方も多いのではないのでしょうか。日本の歯科健診の受診率は諸外国と比べて低いことが知られています。国別に比べたデータでは、1年以内に歯科健診に行った回数は、アメリカは「2回」と回答した人が最も多く、スウェーデンは「1回」と回答した人が最も多い結果となりました。一方、日本では「受けていない」と回答した人が最も多く、2人に1人は1年以内に歯科健診を受けていない現状があります。



2. お口の環境を良好に保つことで予防できる全身の病気

政府が歯科健診を充実させる理由は、お口（口腔）と全身との関連性が科学的に検証され、歯周病をはじめとする口腔の病気が全身の病気と密接に関係していることが明らかとなってきたことがあります。

●お口の中にいる細菌は全身を巡る

歯磨きが不十分であると、歯垢（プラーク）や歯石が歯の表面に繁殖します。歯垢の中には、重さ1mgあたり1億個の細菌が含まれており、虫歯や歯周病になっている所にはそれだけ多くの細菌が存在し、たくさんの虫歯や歯周病があると細菌の数は爆発的に増えていきます。これらの細菌がお口の中にだけとどまってくれたら良いのですが、血液中に入り全身の臓器に運ばれたり、唾液や飲食物とともに肺に入ったりします（誤嚥）。このように、お口の中の細菌が全身を巡り悪さをすることを考えると、虫歯や歯周病は全身に影響を及ぼす病気であると捉える必要があります。



⇒ 次ページへ

●歯周病はこんなにいろんな病気と関係あります！

歯周病菌は、歯と歯茎の間の隙間（歯周ポケット）に好んで住んでおり、歯周病菌が出す酵素や毒素により歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしてきて歯が抜け落ちていきます。そして、歯周病菌が作り出す様々な物質が、血管を通して全身に運ばれ、下に示しているように多くの病気に悪影響を及ぼしていると考えられています。

【歯周病と関係ある全身の病気】

- ・ 心臓の内膜に歯周病菌が付着すると心内膜炎を起こして、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高めるとされます。
- ・ 歯周病菌がもとになって生成される「アミロイドβ」はアルツハイマー型認知症を発症させたり、悪化させたりする原因となります。
- ・ 糖尿病や関節リウマチは免疫機能の低下から歯周病になりやすいといわれ、歯周病がこれらの病気を悪化させることもわかってきました。
- ・ 高齢者では、歯周病にかかっている方が多く、口の中の細菌が肺に入り、炎症を起こすことで誤嚥性肺炎の発症につながります。
- ・ 歯周病による炎症で、プロスタグランジンと呼ばれる物質が体内で発生し、子宮を収縮させ、早産になる可能性も指摘されています。他にも多くの病気との関連が調査中です。



3. まだまだあります！ お口の環境が及ぼす影響

●残っている歯が少ない人ほど認知症になりやすい！

歯の根の下には「歯根膜(しこんまく)」というクッションのような器官があり、噛むたび脳には血液が送り込まれて刺激を受け続けます。東北大学大学院の研究グループが、70歳以上の高齢者を対象に行った調査によると、「脳が健康な人」の残っている歯の平均14.9本でしたが、「認知症疑いあり」と診断された人は9.4本でした。残っている歯が少ない人ほど認知症になりやすいことが明らかになりました。

●唾液の分泌が減ることのでがんのリスクが高まる

咀嚼回数が減ると、唾液の分泌が減ります。唾液には、発がん性物質が作り出す活性酸素を消す作用がある「ペルオキシダーゼ」が含まれているので、唾液の分泌が減ることのでがんのリスクが高まることもわかっています。また、唾液にはお口の中を綺麗に洗い流す作用（自浄性）や酸性に傾いたお口の中を中和してくれ作用、虫歯によって溶かされた歯を再石灰化させる作用があり、唾液が少ないと虫歯になりやすいと言われています。

●歯がある人の食事と歯が少ない人の食事

歯が弱って噛むことができなくなった方は柔らかい食べ物を好むようになります。固いものを噛める健康な歯がないと、良質なタンパク質や野菜の摂取量が減ってしまうことにつながり、バランスの良い食事をするのが難しくなります。

⇒ [次ページへ](#)

4. おわりに

改めて歯を失うということは単に歯がなくなることだけではなく、歯に付随する様々なことがなくなり、全身の病気と近くなるということだなと感じます。一方、歯が少なくなっても、歯科治療を始めることに遅すぎるということも決してないと思います。最近、歯科を受診されていない方はこの機会に受診していただけたら幸いです。

協会けんぽ健診からの乗換え人間ドックについて

当施設では、協会けんぽ（全国健康保険協会）の被保険者（35歳以上）を対象に、協会けんぽの補助を用いて、当院オリジナルの人間ドック（1日ドック、2日ドック、大腸内視鏡付2日ドック）を受診することができます。協会けんぽ健診から人間ドックへ乗換えすることでのメリットについて、ご説明いたします。

★ 協会けんぽ健診に含まれない下記検査を人間ドックで受けることができます！

- ・ 腹部超音波、眼底検査（協会けんぽ健診では40歳・50歳の節目時のみ実施）
- ・ 眼圧検査、推定食塩摂取量、血液検査（HBs抗原、HCV抗体、HbA1c、HOMA-R、その他）
- ・ 胃内視鏡検査（協会けんぽ健診では胃透視が基本検査となります）

★ 健康と季節感を意識したメニュー構成で昼食のご提供を行っています。

- ・ 食事成分の構成票をご提供し、カロリーおよび塩分量について、ご家庭での食生活のご参考にさせていただきます。

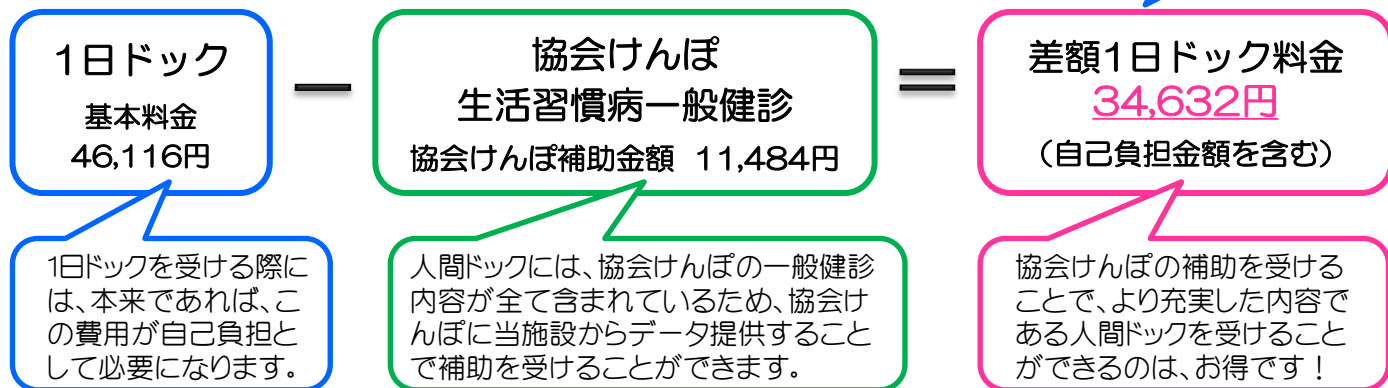
★ 人間ドックでは、医師による詳しい結果説明と保健指導を実施しておりきめ細やかなアフターフォローが特徴です！



●人間ドックがお得に受けられるワケ

この「乗換えドック」は、協会けんぽからの補助を用いるため、通常の間人ドック料金よりも少ない費用負担で人間ドックをご利用いただくことができます。

※ 1日ドックの場合の料金についてご説明します。



お得なプラン
 となっています。

●お申込み・ご予約方法 ⇒ 協会けんぽ生活習慣病健診の申込み用紙でお申込みください。

協会けんぽ生活習慣病健診申込書の記入表右端の備考欄に“乗換えドック”と必ずご記入しお申込みください。無記入での申込みの場合、協会けんぽの補助を受けることが出来ないことがありますのでご注意ください。ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく当施設までお尋ねください。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 中尾・寺園 非常勤医 :	元永・原・草場・藤田・石嶋・吉川			
午後診察	※ 毎日3～4名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越し
いただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

*ただし、メールでのお申込は受け付けておりません。



編集後記

今回の「健康ワンダーランド」では、「歯科健診」について、担当歯科医師より詳しい
情報提供を行わせていただきました。ご参考いただければ幸いです。

猛暑が続いていますが、コロナ対策でのマスク着用等、より慎重な熱中症対策、
体調管理に充分ご留意いただき、お過ごしください。

次回発行日は、本年11月頃(秋号)を予定しています。どうぞご期待ください。

