

健康な  
歯を長持ち  
させよう!

# 健康な身体は 健康なお口から

健康な歯が多いほど、長生きであると言われてしています。

むし歯や歯周病は、食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係している

「お口の生活習慣病」です。半年に1度は歯医者さんに診てもらいましょう!

## 認知症



脳

歯の残存数が20本以上ある人と、歯が無く義歯(入れ歯、インプラントなど)も付けていない人とは、認知症になるリスクが1.9倍と大きな差異が見られました。



## 肺炎

誤嚥<sup>ごえん</sup>によって、歯周病菌が呼吸器に侵入し、肺炎(誤嚥性肺炎)を引き起こすと考えられています。

## 糖尿病



糖尿病の人が歯周病にかかりやすいこと、反対に歯周病菌が血糖値をコントロールするインシュリンの働きを阻害することが知られています。



## 胎児の低体重・早産

歯周病が進行した妊婦は、早産や低体重児を産むリスクが高いことが報告されています。

## バージャー病



バージャー病は、手足の血管が詰まり、悪化すると足趾または、膝下での切断に至ることもある原因不明の病気です。バージャー病の原因や悪化が口腔内の歯周病菌によるという可能性が強く示されました。

手足の先



## 狭心症・心筋梗塞

## 心内膜炎

歯周病の人は、そうでない人に比べて、心臓発作を起こすリスクが2.8倍も高いという結果があります。



## 動脈硬化

アテローム性動脈硬化症(コレステロールなどの脂質が動脈内膜におかゆ状に沈着した動脈硬化)の程度が、歯周病と関連することが分かってきました。

## 肥満



BMIが高いほど歯周病にかかっている割合が高く、また歯周病菌に付着している炎症物質(LPS)は、常に血中に移行し、それによって肥満が起きている可能性があります。



## 骨粗しょう症

骨粗しょう症の人は、歯を支えている骨の減少(歯槽骨吸収)が早く、歯周病の進行が早いという報告があります。歯を失うことにより、食べ物を噛む力が弱まり、バランスよく食事することが難しくなるため、身体全体の骨密度が低下し、悪循環が起こりやすい傾向にあります。



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

歯科コース<sup>42</sup>

