



山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔

健康保持には口腔を清潔に



歯なんて健康維持に重要じゃない。食物摂取が出来ればそれで満足と考えておられませんか?それは大変な間違いです。

1) 口腔内には細菌が充満

人の体は約60兆個以上の細胞で構成され、100兆個を超える微生物が体の表面や管腔に生息しています。これらの微生 物の集団は細菌の草むら、即ち、細菌叢(さいきんそう)と呼ばれ、顕微鏡で観察すると、色鮮やかなお花畑に見えることから 「フローラ」、あるいは「マイクロバイオーム」と呼ばれています。

フローラには口腔フローラ、皮膚フローラ、腸内フローラなどがあり、ほとんど、細菌で構成されていますが、真菌 (カビ)、 ウイルス、原虫なども生息しています。口腔フローラの細菌は歯面、歯周ポケット、唾液、舌表面、頬粘膜に集団形成し、いろ いろな経路で全身に運ばれ、多種多様な病気の発生に関わっています。そのようなことから高齢化になるにつれて、口腔と全 身病との関係が注目されるようになりました。

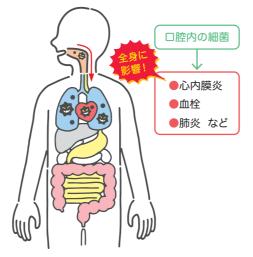
2) 伝播経路

①血行性伝播

口腔内の細菌や細菌が出す毒素などが血管に入り、全身に運ばれま す。代表的な疾患が心内膜炎、血栓などで、特に、前者で大動脈弁に 感染し、大動脈弁置換を余儀なくされるような重篤な状態を引き起こ すこともあります。

②消化管性伝播

我々は1日に唾液を1~1.5L飲み込んでおり、これを通じて腸内に伝 播する経路です。唾液の中には沢山の細菌が生息していますので、消化 管にいろいろな疾患をもたらします。その一つが肺炎です。嚥下反射や 咳反射が低下している高齢者は、誤嚥で、唾液や食物が気管~肺に入 り、吐き出すことが出来ないため、肺炎をきたします。



一方、歯周病原因菌の中で最も病原性の強いポルフィロモナス・ジンジバリスは飲み込むと食道~胃~小腸~大腸へと伝播 され、陽内フローラに大きく影響します。陽内フローラには善玉菌、悪玉菌、日和見菌が7:1:2の割合で存在しています。 唾 液から大腸に運ばれてきたポルフィロモナス・ジンジバリスで悪玉菌が増え、善玉菌が減ると、腸内で毒性物質が多く作られ、 さまざまな症状や病気を引き起こす原因となります。

幸い、人間には外界が変化しても体内状態(体温、血液量、血液成分など)を一定に保つ能力(恒常性=ホメオスターシス) がありますので、多くの場合、胃酸でほとんど死んでしまい、腸内フローラに影響を与えることはあまり多くはありませんが、 皆無ではありません。

このように、□腔内の細菌は全身に大きく影響しますので、□腔内を清潔にしておくことが健康保持に極めて重要です。□ 腔は摂食、咀嚼、嚥下、構音、審美性などを健全に保つ働きがあります。

米ブリガム・アンド・ウイメンズ病院とハーバード大学大学院の共同研究で、歯磨きをすることで入院患者の肺炎リスクが下 がったと報告されています。毎日の歯磨きは口腔内の細菌量を減少し、全身への感染リスクを低下させます。

3) 口からの摂取

口腔は食物を噛み、唾液と混和させて飲み込むという消化管ですが、呼吸器、発声器、味覚・感覚器などさまざまな機能を 持っています。口から食べることで、唾液分泌が促進され、口腔乾燥も防げ、副交感神経が優位になり、精神的バランスが保 たれ、日常生活が豊かになります。

これまで、歯の病気は直接生命に関係ありませんでしたので、歯磨きは歯を綺麗にするためで、感染予防のためとは捉えら れていませんでした。

歯周病を含め、□腔内の不衛生が全身病の足場であることを認識し、健康を保つために□腔の清潔に努めてください。



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ 山口支部

T754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530(代表) 受付:平日8:30~17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

佐波川ていながし

協会けんぽ NEWS やまぐち



令和6年5月号



健康保持には口腔を清潔に

~山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生~

毎日の歯磨きは口腔内(口の中)の細菌量を減少し、心内膜炎 や肺炎など、全身への感染リスクを低下させます。詳しくは連載 コラムをご覧ください。

健康経営®を

はじめませんか?

健康経営とは?

社員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高め る投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から 考え、戦略的に実践すること

※「健康経営®」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。



生産性の 維持・向上

健康経営®で 会社を元気に!



従業員の



心身の健康づくり により明るい職場と ワークライフバランスの 向上を目指します

協会けんぽが 貴社の「健康づくり」を サポートします!

協会けんぽ山口支部では 現在、約1,200社がエントリー しています!

まずは 「やまぐち健康経営企業認定制度」に エントリー!!

- ①協会けんぽ山口支部(保健グループ)までお電話ください ②健診結果を見える化した「企業健康カルテ」と「かんたん チェックシート」をお送りします
- ③貴社の現状を確認しましょう
- ④「健康宣言登録票」を記入し、FAXまたは郵送で申し込み →申し込み後、「健康宣言証」などをお送りします

「チェックシート」「健康宣言登録票」は 山口支部のHPに掲載しています。

協会けんぽ山口支部 健康宣言



詳しくはHPを ご覧ください



職員の健康推進と労働災害の防止 を目指します

健康宣言した後は?

- ●「健康宣言証」を掲示して宣言を社内外に PR
- 健康づくりの取組を実施
- 1年に1回、取組の振り返り
- → 山口県の認定や知事表彰もあり!

お問い合わせ先

協会けんぽ山口支部 TEL: 083-974-1501 保健グループ

FAX: 083-974-0534

協会けんぽの

生活習慣病予防健診は

集団健診の会場でも受診できます!

集団健診とは?

- ショッピングセンターや公共施設 等で行う健診のことです!
 - ※ 会場によっては「付加健診」「乳がん検 診」「子宮頸がん検診」が実施できな い場合がございます。

年間を通して開催しています! 新規日程が決まりましたら、随時 メールマガジンでお知らせします!



こちらから



集団健診の日程・場所・ご予約先は こちらからご確認ください





● 長門市からのお知らせ ●

みんなで楽しく筋力アップ!免疫力アップ!してみませんか? 水中ウォーキング教室にぜひご参加ください!

ご都合に合わせて2つのコースからお選びください(全12回)

・ 昼の部

7/3~9/25の毎週水曜日 (8/14を除く)

 $9:30 \sim 11:00$

う 夜の部

7/4~9/26の毎週木曜日 (8/15を除く)

 $19:30 \sim 21:00$

太陽フィットネスクラブ長門

■対 象 者 長門市在住の40歳以上で、要介護認定を受けておらず、 医師から水中運動を禁止されていない方(原則全回参加)

■参加料 1回につき350円

昼の部/夜の部 各30名 専門スタッフの指導により、水中でのウォーキングや

ストレッチで健康増進を目指します。

■申込期間 5/13(月)~6/21(金)

下記に直接ご連絡ください。 ■申込方法

申し込み・ 問い合わせ

- ■長門市東地域包括支援センター ☎ 0837-27-0410
- ■太陽フィットネスクラブ長門 **2** 0837-22-1600

主催:長門市高齢福祉課・長門市総合窓口課



長崎ちゃんめん

家族を扶養から外す手続きが遅れた場合、どうなる?

健康保険の被扶養者に認定されていたご家族が就職などにより被扶養者の条件に該当しなく なったときは、日本年金機構へ『健康保険被扶養者(異動)届』の提出が必要です。

提出が遅れると・・

その事実が発生した日まで遡って、被扶養者としての資格を喪失します。 そのため、喪失日以降の医療費(自己負担額を除いた額)は、返還していただく ことになります。

なお、医療費を返還された後に、受診時にご加入の国民健康保険や健康保険組 合等から療養費として払戻しが受けられる場合がありますが、この『療養費の請求 を受ける権利』は受診日の翌日から2年で消滅します。





事業主様・ご担当者様におかれましては、速やかな届出の 提出にご協力ください。

被扶養者に異動があったときの手続きは方法はこちら



協会けんぽへの申請書ご提出時の留意事項について

「新様式 | の申請書をご使用ください

●申請書は協会けんぽのホームページ からダウンロードできます

●県内各年金事務所・商工会等に 申請書を設置しています

●申請書はコンビニで印刷でき ます

ダウンロードは





令和5年1月より新様式になっております





申請書は必ず「原本 | をご提出ください

申請書のコピーは受付できませんので、原本をご提出ください。



申請書のご提出は「郵送」でお願いします

協会けんぽの申請書はすべて郵送でご提出いただけ ます。年金と健康保険で申請書・届出書の提出先が 異なる場合がございますので、ご注意ください。

各提出先について はこちら



