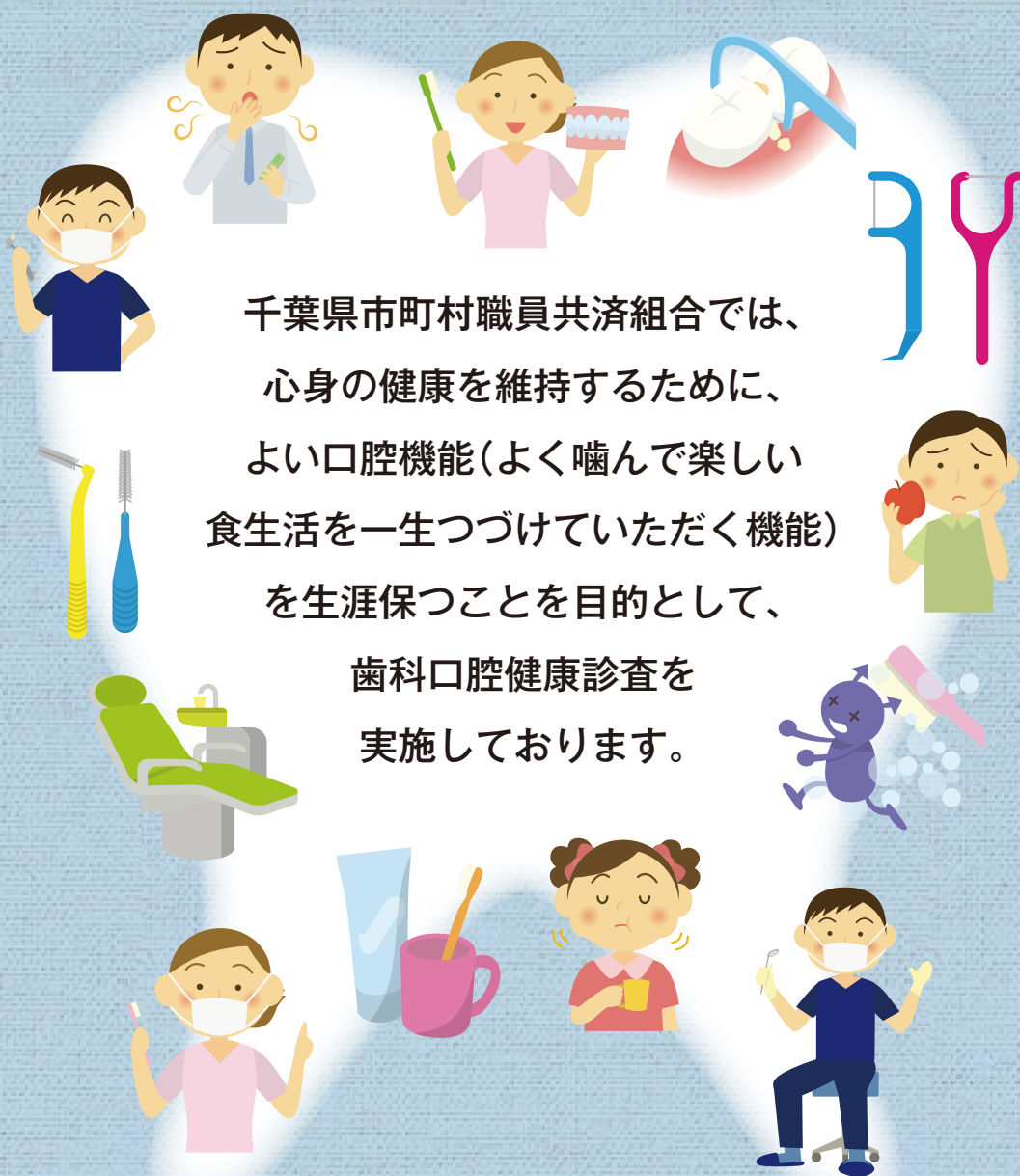


千葉県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

# 歯科口腔健康診査 のご案内



千葉県市町村職員共済組合では、  
心身の健康を維持するために、  
よい口腔機能(よく噛んで楽しい  
食生活を一生つづけていただく機能)  
を生涯保つことを目的として、  
歯科口腔健康診査を  
実施しております。

千葉県市町村職員共済組合・(一社)千葉県歯科医師会

80歳 肉を食べて健康に!  
8029  
HACHIMARU NIKU

## 歯科口腔健康診査を受けられる方

○歯科口腔健康診査は、共済組合員ご本人が対象です。

対象となる組合員とは、千葉県市町村職員共済組合の組合員（継続長期組合員及び任意継続組合員を除く）のうち、令和2年度内に25歳以上で10歳刻みの年齢に達する組合員となります。

対象年齢：25歳、35歳、45歳、55歳、65歳・・・の組合員

※歯科治療中の方は、本健診のご利用をお控えください。

○健診受診期間：

**令和2年9月1日～令和3年2月28日**

上記期間中、

**1回に限り歯科口腔健康診査が**

**無料**で受けられます。

※新型コロナウイルスの影響で健診受診期間等が変更になる場合があります。

## 歯科口腔健康診査の内容

### ◇『歯科リスク自己判定セット』

千葉県歯科医師会で企画設計した『歯科リスク自己判定セット』は、歯科疾患を見つけるだけでなく、生活習慣から歯科的なリスクを見つけ、予防に繋げるものです。

### ◇歯の状態

歯の現状、むし歯の有無、治療の状態などの検査をします。

### ◇歯周病の状態

歯周病の状態を判定します。

### ◇口腔粘膜疾患診査

頬や舌などに発生する病気のスクリーニングをします。

### ◇口腔機能などの相談及び保健指導

相談対応や検査結果から必要な治療等を説明します。

### ◇ブラッシング指導

口腔清掃状態を見て、簡単な指導をします。



## 歯科口腔健康診査 受診の流れ

### ① 自宅でセルフチェックをする

歯科口腔健康診査を受診する前に、同封の『歯科リスク自己判定セット』を用いて、ご自身でセルフチェックを行います。

【歯科リスク自己判定セット】\*①②の順番で行います。

- ①咀嚼チェックガム
- ②デンタルチェックシート

### ② 協力歯科医院に予約をする

協力歯科医院一覧から受診する歯科医院を選択し、**電話予約**をしてください。

◎予約の際、「**千葉県市町村職員共済組合の歯科口腔健康診査**」であることをお伝えください。

※予約の変更は、必ず協力歯科医院にご連絡をお願いします。

### ③ 歯科口腔健康診査を受ける

受診当日は、「**受診券**」、「**組合員証(保険証)**」、「**歯科口腔健康診査票**」を忘れずにお持ちください。

歯科医院窓口で「**千葉県市町村職員共済組合の歯科口腔健康診査**」であることをお伝えいただいたうえで受診してください。

※健診内容以外の治療(歯石除去、レントゲン検査など)については、保険診療となり自己負担が発生しますのでご注意ください。

## 結果と指導について

健診終了後に、結果について歯科医師が説明します。

わからないこと等がございましたら、お尋ねください。

歯科口腔健康診査票(健診の結果)は3枚複写の1部をお渡しします。

### 要指導、あるいは要精密検査、要治療などと判定された場合

引き続き歯科医院での処置が必要と思われます。健診を実施した歯科医院、あるいはお近くの歯科医院などで歯科処置や精密検査を受けることをお勧めします。



# 大切にしたい！お口の健康

## 歯を失う原因の第一位は歯周病です

おいしく食べて健康な生活を送るために、欠かすことのできない「歯」。その大切な歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。むし歯や歯周病は、自然には治らない病気です。一生涯自分の歯で健康な生活を送るために歯周病をしっかり予防しましょう！

### 歯周病の原因とは？

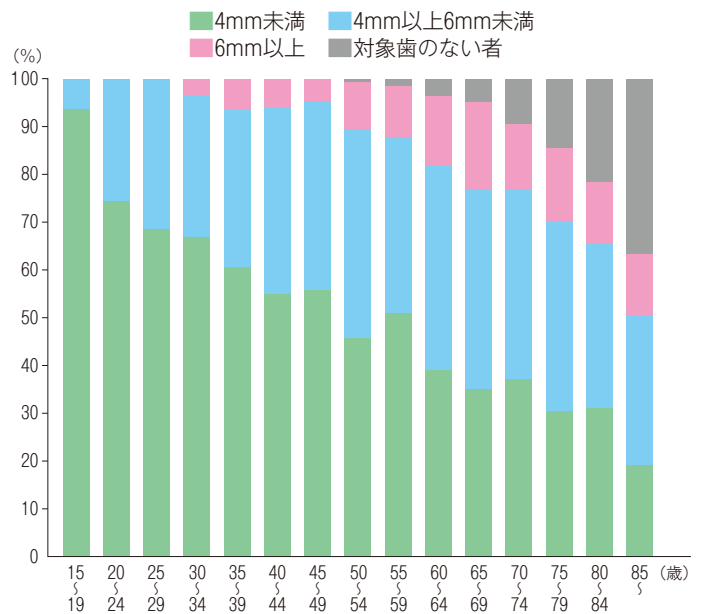
歯周病の最大の原因は、

**デンタルプラーク(歯垢)**です。

デンタルプラークとは、口の中で繁殖した細菌がネバネバした物質とともに歯に付着する、バイオフィルムという細菌の集団です。

また、歯周病を進行させるその他の原因として**歯石・不正咬合・不適合冠・喫煙・歯ぎしり**などが挙げられます。

歯周ポケットの保有者の割合、年齢階級別



歯科実態調査(平成28年)

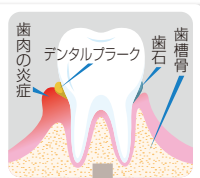
### 知らない間に進行する歯周病

歯周病は、デンタルプラークに含まれる細菌が歯と歯肉の境目に付着し、感染することで、歯肉に炎症を引き起こし発症します。

#### 歯肉炎

歯肉が赤く腫れる。浅い歯周ポケットができます。

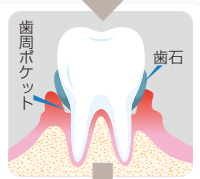
この程度であれば、歯科医師の指導を受けて入念にブラッシングすればよくなります。



#### 軽度の歯周炎

歯磨きのときなどに歯ぐきから血がでますが痛みはありません。

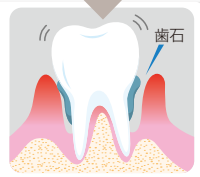
ブラッシングに加え、歯周ポケットの中のデンタルプラークや歯石を除去する治療などが必要です。



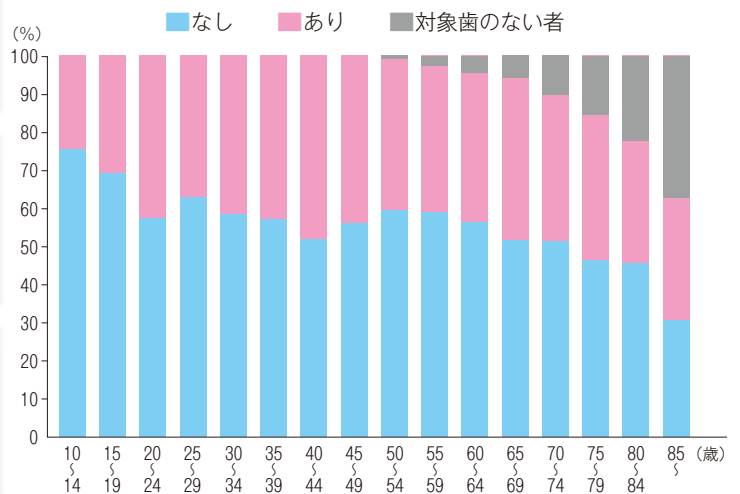
#### 重度の歯周炎

歯周ポケットがさらに深くなり、歯を支える骨が溶けて歯がグラグラに。歯肉はぶよぶよして膿がでます。

これ以上ひどくならないためには、積極的な歯周病の治療が必要です。



歯肉出血を有する者の割合、年齢階級別



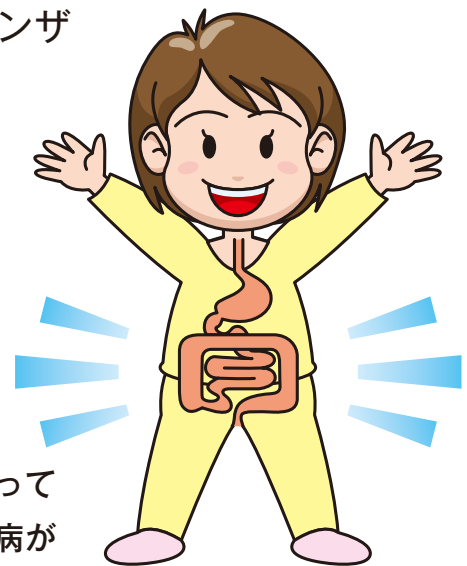
歯科実態調査(平成28年)

# 歯周病と全身の関係

## 歯周病は様々な全身疾患のリスクになります

「口」は内臓の入口とまでいわれる重要な器官ですので、お口のトラブルは全身に様々な影響を及ぼします。歯周病菌の産生する毒素や炎症を引き起こす物質が血中に入り込み全身に悪影響を及ぼすことがわかってきています。

- がん
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 動脈硬化
- 感染性心内膜症
- 脳血管障害
- 糖尿病
- 高血圧
- 肥満・メタボリックシンドローム など
- 低体重児出産・早産
- 骨粗しょう症
- 気管支炎
- 肺炎
- 誤嚥性肺炎
- 認知症
- インフルエンザ



## 生活習慣病の予防は歯周病対策から

生活習慣病のメカニズムに歯周病が影響していることが解ってきました。さらに、糖尿病や骨粗しょう症などがあると歯周病が進行しやすく治りも悪くなります。

## よく噛んでメタボリックシンドロームの予防・解消に

脳内にある食欲を抑えエネルギーを消費させる働きをもつヒスタミンは、噛むことで活性化されます。しっかり噛めば唾液の分泌が促進され、口腔内をきれいにし、歯周病を防ぎます。よく噛んで食べることで満腹感が得られ食べ過ぎることもありません。





## 糖尿病と歯周病の深～い関係

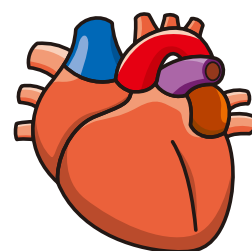
歯周病は、糖尿病第6番目の合併症です。

歯周病による歯肉の炎症によって放出されるTNF- $\alpha$  (炎症性サイトカイン)がインスリンの血糖コントロールを妨げ、糖尿病を悪化させます。

最近では、歯周病を改善すると糖尿病の状態を示す値(HbA1c)が改善したという報告があります。血糖値が高い方は、食生活や運動不足に注意するとともに、歯周病のチェックを受けましょう。

## 早期治療で心臓病のリスクを下げましょう

歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着すると心内膜炎を起こすことがあります。さらに、歯周病は狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めます。血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、早めに治療して心臓病のリスクを下げましょう。



## 出産にも影響

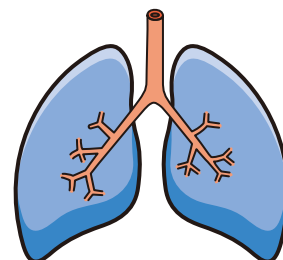
- 早産の危険性 確率**4倍**
- 低体重児出産 確率**2倍**



妊娠中は口内環境が変化し、ホルモンの影響で歯肉の炎症が起こりやすくなります(妊娠性歯肉炎)。妊娠中に歯周病になると、炎症により産生されるPGE2などの物質により低体重児出産や早産のリスクが高まることが明らかにされています。

## 肺炎をおこす歯周病菌

口の中の衛生状態は肺炎の発症と深い関係があります。食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことでおこる「誤嚥性肺炎」は死に至る病気です。口の中を清潔に細菌が少ない状態に保たれていれば発生リスクを減らすことができます。



## インフルエンザ感染予防に

歯周病菌が産生する酵素は、インフルエンザウイルスの感染をサポートする働きがあります。口の中を清潔に保つことでインフルエンザを防ぎましょう。

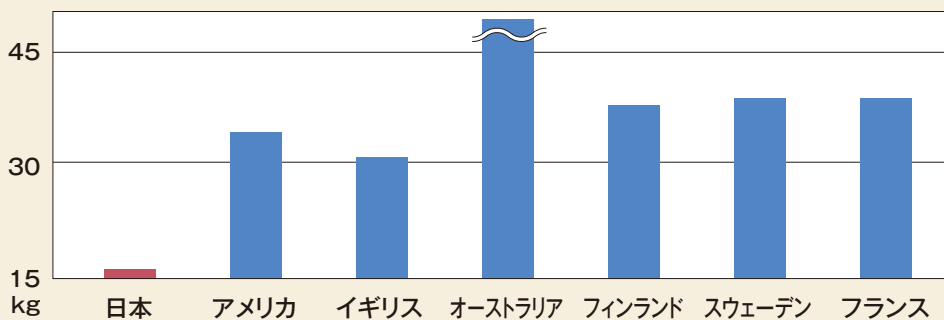
# 日本人のむし歯事情

2011年歯科疾患実態調査(厚生労働省)によると日本は先進国でもむし歯の多い国の一つです。なぜ日本人はむし歯が多いのでしょうか？

## 甘いものをたくさん食べているから？

日本人は、他の先進国に比べて甘い物を控えているにもかかわらず、むし歯が多くなっています。アメリカ、イギリス、フランス、ドイツなどの国では、日本人の2～3倍も砂糖を摂取しています。

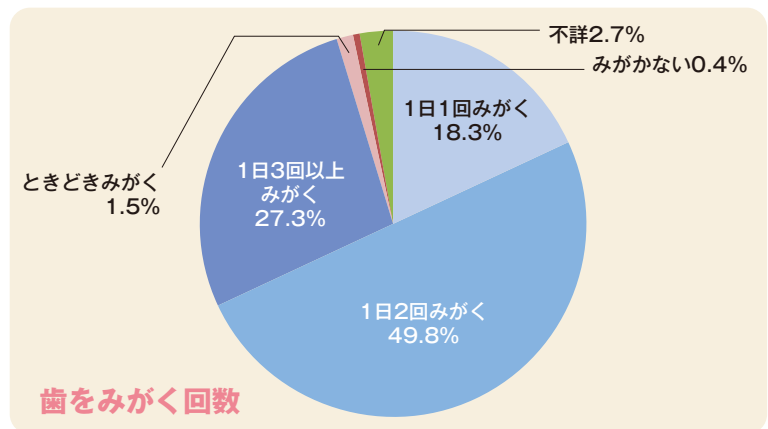
1人あたりの砂糖の消費量(年間)



資料: Agra CEAS Consulting「World Sugar : Supply Balance and Policy Trend Analysis , September 2017」

## 歯をみがかないから？

日本では毎日歯をみがく人が95%、1日2回以上も歯をみがく人は73%もいます。ここまで歯をみがいているにもかかわらずむし歯が多いのはなぜでしょうか…？



歯ブラシの使用状況(平成28年)

## 答えは「予防歯科」の習慣！

日本人は、他の先進国のように、むし歯や歯周病予防のために歯科医院に定期的に通院することが少ないことが一因としてあげられます。歯をもたせるコツは、しみたり、うずいたり、痛んだりするなど悪くなってから歯科医院に通院するのではなく、他の先進国のように、予防歯科の習慣が大切です。歯科医院では、フッ素塗布、クリーニングなどの予防処置をおこなっています。

# お口の中にも「がん」が出来ることをご存知ですか？

## 口の中のいろいろな部分にできる『口腔がん』



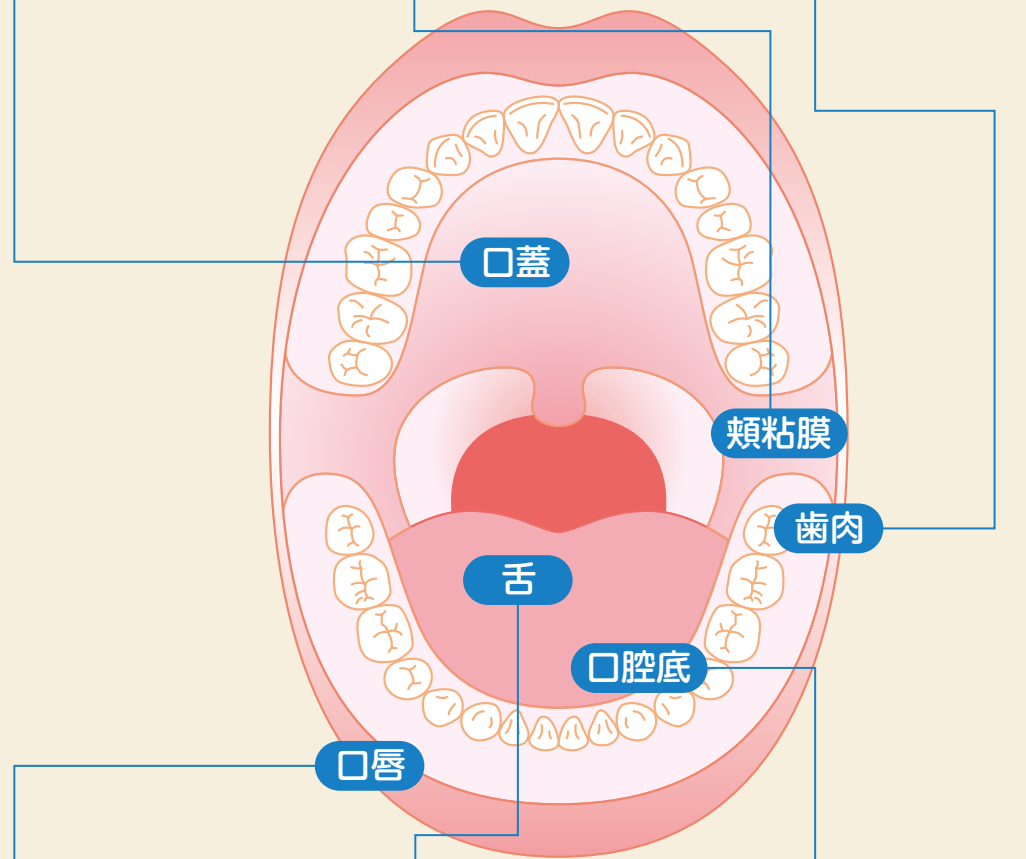
●**口蓋**にも



●**頬粘膜**にも



●**歯肉**にも



●**口唇**にも



●**舌**にも



●**口腔底**にも



監修・写真提供: 東京歯科大学 口腔外科学講座 オーラルメディスン・口腔外科学講座 口腔がんセンター

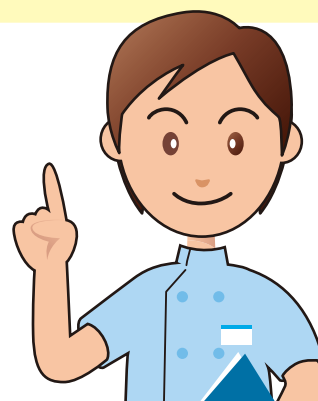


お口の中の「歯」以外の部分には「がん」ができます。

- ・口内炎が2週間以上治らない
- ・抜歯した傷、噛んだ傷、入れ歯の傷がなかなか治らない
- ・粘膜のただれ、赤や白のできものがある

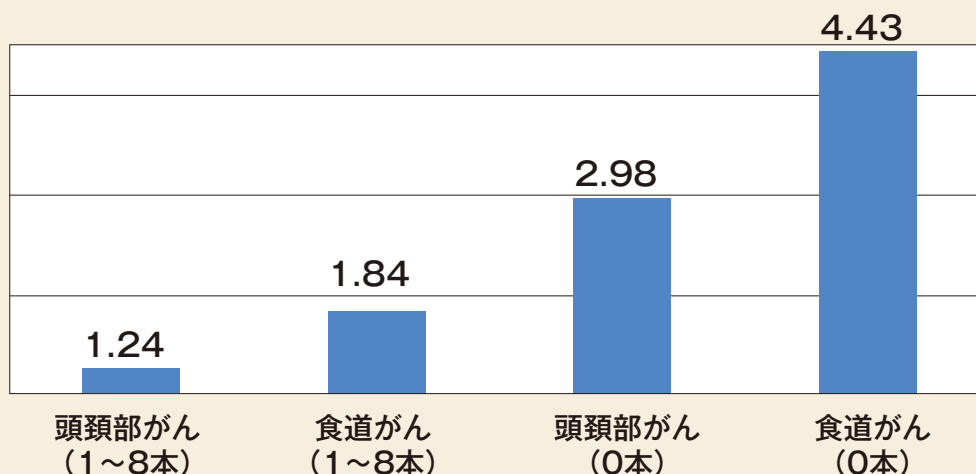
などの気になる症状がある場合は、歯科医師に相談しましょう！

何でも良く噛める  
健康なお口を保つためには、  
日ごろからの予防が大切です。



## 歯の本数とがんになるリスク

(歯が21本以上ある人ががんになるリスクを1としたときのオッズ比)



資料：第68回日本癌学会学術集会ほか

愛知県がんセンターが、がん患者15,000人を対象に行った調査では、歯が**0**本の方は歯が**21**本以上ある人に比べると頭頸部がん(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん等)にかかる**リスクが3倍**、食道がんにかかるリスクは**4.4倍**も高いという結果となりました。これにより歯の本数の多い人ほど、がんになるリスクが低いことがわかりました。

# 今、あなたは何本の歯がありますか？

成人の歯は、すべて生えそろうと32本になります。下図のパーセンタイルグラフで、あなたの年齢と歯の本数が交わる点に●をつけてみましょう。

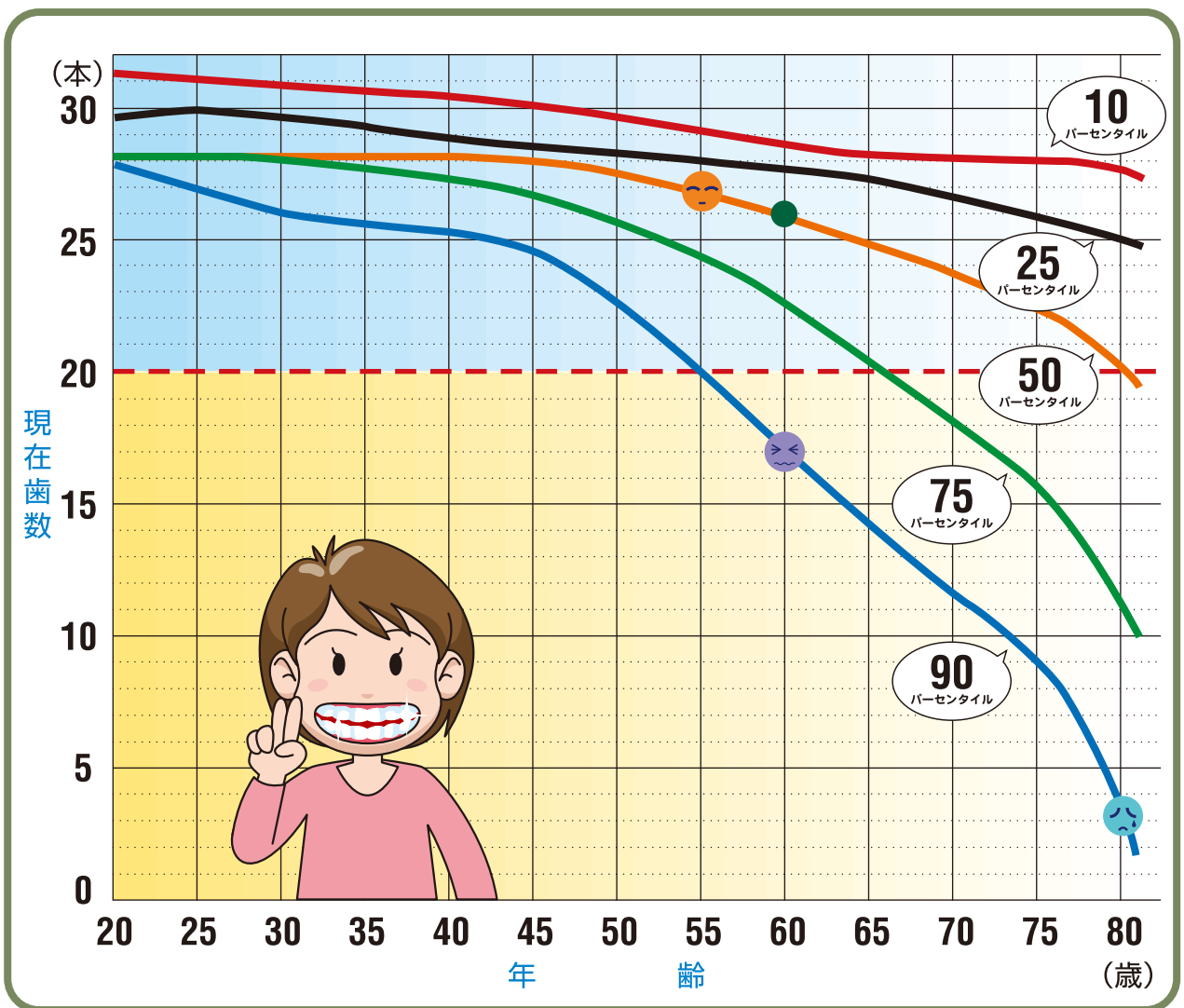
## 今のあなたは

例えば、55歳で27本だとすると、この点🙄は50パーセンタイルの曲線と重なります。これは、現在の歯の本数は同じ年代の人100人中50番目であることが示されます。

同じように59歳で25本だとすると、50パーセンタイル上の●で、ほぼ真ん中であることがわかります。

## 将来のあなたは

30歳で26本の人は、今のままのお口のお手入れや予防の状況だと、60歳では17本🙄に、80歳では3本😞になってしまう可能性が高いことがわかります。



資料：東京都歯科保健目標「いい歯東京」達成度調査(平成26年度)

### ●歯のパーセンタイル曲線って何？

パーセンタイル曲線＝ある集団100人の中での位置を表す単位です。子供の身長や体重など成長の指標として良く使われ、母子手帳に記載されています。

10パーセンタイルなら100人中10番目、50パーセンタイルなら50番目のほぼ真ん中を意味します。

# 定期的に歯科口腔健診を受けて生涯健康管理を!

20代

25歳

## 25歳のあなたへ

20代を対象とした歯科口腔健診は全国的にもほとんど実施されていないのが現状です。

この機会にぜひ組合の無料歯科口腔健診を受診してみませんか?

30代

35歳

## 35歳のあなたへ

35歳を過ぎると、生活習慣病や歯周病が気になる年齢です。早めの予防を心がけましょう。

40代

45歳

## 45歳のあなたへ

40代なかばになると、生活習慣病や静かに進行していた歯周病の症状が現れてきます。

歯の喪失を防ぐために定期的な健診を受けましょう。

50代

55歳

## 55歳のあなたへ

55歳あたりから歯周病に罹っている人の割合は徐々に減少しますが、歯の喪失が増えはじめる世代ですので注意が必要です。

60代

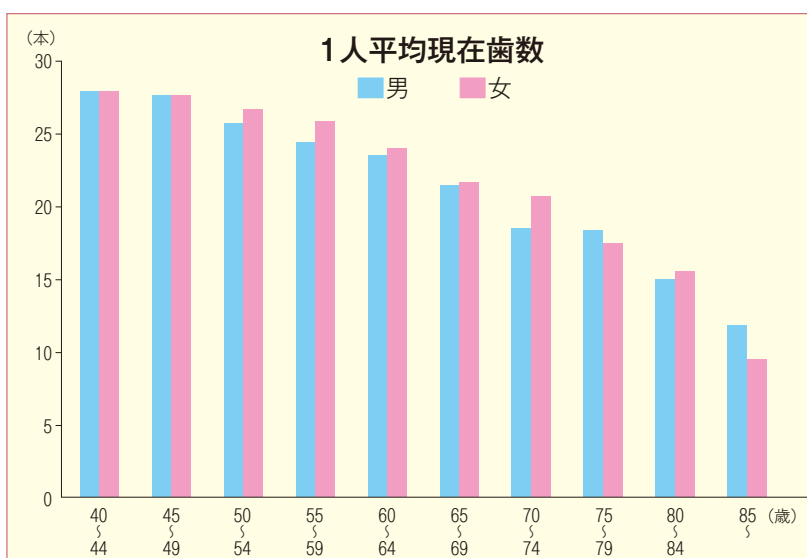
65歳

## 65歳のあなたへ

65歳を迎え、年齢とともに、噛み合わせや唾液、粘膜などの口腔の状態が変化することがあります。現在の口腔状態を維持・改善することで、豊かなシニアライフをおくりましょう。

よく噛んで  
楽しい食生活を

毎日のセルフケアと、かかりつけ歯科医院での定期的な健診&プロフェッショナルケアで、一生自分の歯を守りましょう。



歯科口腔健康診査につきまして、  
詳しくは  
千葉県市町村職員共済組合からの  
通知文をご確認ください。  
**千葉県市町村職員共済組合**  
**電話 043(248)1114**

本健診の内容は、  
(一社)千葉県歯科医師会のホームページからも  
ご覧になれます。  
<https://www.cda.or.jp/>

