



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第15号

健診センターからお知らせ



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

新型コロナウイルスの感染増加に対応する緊急事態宣言が発出されたことにより、**緊急事態宣言の期間【令和2年4月20日(月)～令和2年5月6日(水)】**において、人間ドック・その他の健康診断の受け入れを延期しております。

みなさまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

※「胃部内視鏡検査」「肺機能検査」「S状結腸内視鏡検査」も拡大防止の観点から、当面の間中止しております。人間ドック・健診の再開日や検査内容については今後の流行状況により変更する場合がございます。

けんこう 健口 働き盛りからはじめる づくり 健診医師 仙田 聡子

歯周病と体の病気との関係

歯周病は「口の中だけの病気」にとどまらず、体の病気にも関係しています。糖尿病や骨粗鬆症、喫煙者は歯周病にかかりやすく、歯周病は、肺炎や動脈硬化（狭心症・心筋梗塞・脳梗塞）、生活習慣病（肥満・糖尿病）にかかりやすくなります。



歯と健康寿命

むし歯や歯周病の進行は、歯を失う原因となります。65歳以上の健常者における調査によると、20本以上歯がある人に比べて、歯がほとんどなく義歯を使っていない人は将来の認知症発症リスクが1.9倍高く、19本以下で義歯を使っていない人は、転倒リスクが2.5倍、要介護状態になるリスクが1.2倍高くなります。**20本以上の自分の歯を保つことは、自立して元気に生きられる健康寿命を維持するうえでとても大切です。**

また、歯周病により噛む力（咀嚼力）が低下すると、要介護や死亡リスクが増えることもわかってきました。硬い物を噛める人ほど、自立して元気に生きられる健康寿命が長いです。

歯の健康は50歳が曲がり角

現在日本では70歳以上になると歯の平均数は20本を下回っています。働き盛りの40歳ごろから歯が衰え始め、50歳ごろから歯を失う割合が多くなります。定期的に歯科検診やメンテナンスを受けて、今から健口のための予防をはじめましょう。歯ぐきの健口づくりには禁煙も大切です。



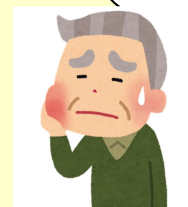
定期検診を受けて健やかな生活を

保健師 清水 磨依

あなたの歯は大丈夫!?

こんな症状がひとつでも当てはまる人は
歯医者さんへ行きましょう

歯がズキズキする
歯が染みる
噛むと痛みが出たり、歯が浮く
歯茎がはれた、血が出る、膿が出る
歯が動く、ぐらぐらする
口内炎などができた
口臭が気になる
口が開きにくい、顎を動かすと音がする



ゆるキャラ 富山県のよ防さん 日本歯科医師会



歯科検診について

◎「検診」は虫歯や歯周病などの特定の症状を**早期発見**することを目的としています。

◎富山市では、国民健康保険の方、健康保険加入者の扶養の方に対し、40・50・60・70歳の年に「歯周疾患検診・口腔がん検診」をしています。ゴールドenウィーク明けに、対象年齢の方に受診券が送られてきます。市内の歯科医院ではほぼできますが、当院ではおこなっていません。（2020.5.1現在）興味のある方は、お住まいの地域の市役所または行政センターにきいてみてください。

◎小・中・高校では、学校健診の中に、歯科検診がありますが、以後、妊婦健診の中にあるだけで、義務化がされていません。生活習慣病が多くなる働き盛りの世代は、自分で自分の歯を守る必要があります。かかりつけ歯科をもって、**3ヶ月毎**の検診を積極的に受けるようにしましょう。

～コラム～

歯は唯一、がんにならない部位です。人の歯は28本で、歯周ポケット周辺の面積を合わせると、55～72cm²で**手のひらサイズ**になります。例えば、手で手のひらほどのサイズが、痛かったり、痒かったりすると、耐えられないものになりますよね。歯も体と同様に、大事な部分で守っていきたい部位です。あなたの歯は大丈夫ですか？これを機会に、かかりつけの歯科を決めて定期的にみてもらうようにしましょう。



☆ 次号は乳がん検診について特集します ☆