

お口の中だけで終わらない!?

監修 東京医科歯科大学
名誉教授
川口陽子

ばあ



全身をむしばむ 歯周病 を防ごう

歯周病は、歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯を支える骨が溶けて歯がグラグラする病気です。歯を失う原因になるだけでなく、全身のさまざまな病気の発
生リスクとなります。成人の約8割がかかっていますが、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアで予防することができます。

歯周病菌が多くなると、全身の病気を引き起こしたり悪化させたりします。

歯周病



歯周病菌は歯垢
(プラーク)と呼ば
れる細菌のかたま
りにいます。

歯周病菌によって
炎症性物質が
作られる

糖尿病への悪影響

低体重児出産・早産

歯周病菌が
だ液や食べ物と
一緒に気管に入る

誤嚥性肺炎

歯周病菌が
血液の中に入って
動脈硬化を起こす

狭心症・心筋梗塞

心臓に血液を送る血管が
狭くなったり、詰まったりする

さらに 歯周病などによって歯を失うと...

- かむ力が弱くなり、柔らかい食事に偏ることで肥満やメタボに
- 治療せずに放置すると、将来のフレイル、要介護、認知症となるリスクが高くなる

誤嚥性肺炎

動脈硬化
狭心症
心筋梗塞

糖尿病

低体重児出産
早産

歯周病って歯だけじゃなく
全身にも影響があるんだ!

歯を守るセルフケアとプロフェッショナルケア



毎日の歯みがき

食後にていねいに歯をみがきましょう。むし歯
予防効果のあるフッ素入りの歯みがき粉を使用
して、ゆすぐ回数は1~2回程度に。歯間部の歯
垢はデンタルフロスや歯間ブラシを使って除去
しましょう。



舌に白色~淡黄色の舌苔がついて
いたら、口臭の発生原因になるの
で、起床直後に柔らかい歯ブラシや
舌ブラシで軽く取り除きましょう。



禁煙も
大切です

喫煙者は歯周病にかかりやすく、治療しても治りにくくなります。
紙巻きたばこだけでなく、加熱式たばこや電子たばこなどにも健康リスクがあります。
この機会にぜひたばこから卒業を。



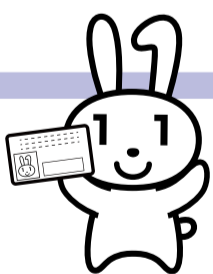
定期的な歯科健診

痛みなどの症状がなくても、定期的に歯科医院
で健診を受けましょう。自分では気づいていな
い初期のむし歯や歯周病があるかもしれませ
ん。早めに歯科治療を受ければ、時間も費用も
少なく済みます。

歯みがきで取り残した歯垢は硬い歯石になりま
す。歯科医院で正しい歯みがきの方法を教わ
り、歯石除去も受けましょう。



けんぽお知らせ板



マイナ保険証をご利用ください!

令和6年12月2日から現行の保険証は廃止され、
マイナ保険証に一本化されました。さまざまなメリットが
ありますのでぜひ利用してみてください。

マイナ保険証の6つのメリット

メリット1 特定健診や診療の情報を閲覧できる!

- 自分の健康の変化を確認できる
- 情報を医師と共有できる*ので、検査の重複などをふせいで、適切な医療を受けられる

メリット2 薬の情報をいつでも確認できる!

医師や薬剤師とも情報を共有できる*ので、薬の重複をふせぎ、
いつもの薬を正確に知って診察してもらえる

メリット3 病院の受付が簡単にできる!

カードリーダーの顔認証か暗証番号入力で本人確認ができる

*本人の同意なく、情報が共有されることはありません

メリット4 医療費通知情報を確認できる!

マイナポータルと e-Tax を連携できるので、医療費控除の確定申
告が簡単にできる
*高額医療費受給等一部修正が必要な場合があります

メリット5 高額医療費の一時的な支払いが不要に!

限度額適用認定証の申請なしで高額療養費制度の限度額を超える
分の一時的な支払いが不要に

メリット6 就職や転職をしてもそのまま使える!

別の健康保険に切り替えても保険証の更新が不要に

まだの方は

マイナンバーカードの

保険証利用登録をお願いします

マイナンバーカードを保険証として利用す
るためには、事前に登録する必要があります。

- 医療機関や薬局のカードリーダーから申し込む
- スマホでマイナポータルから申し込む
- セブン銀行 ATM から申し込む

早くて
便利です!

利用登録方法は
こちらをチェック!

