



歯と全身の健康

●監修●東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野 教授 川口 陽子

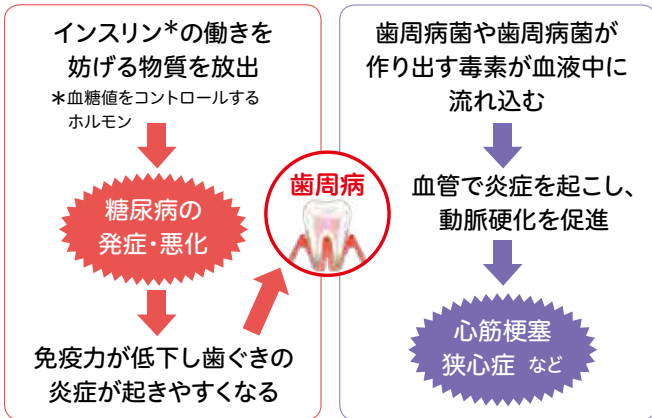
全身の病気とは関係がないと思われる歯の健康ですが、実は、糖尿病や心臓の病気などに悪影響を及ぼす場合もあります。

歯周病が糖尿病・心疾患の原因に

歯周病は歯垢（プラーク）※中の歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かす病気です。歯周病は、糖尿病と相互に影響しあって悪化させることや、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などのリスクを高めることがわかっています。

※歯垢（プラーク）…食べかすや細菌のかたまり

【歯周病と糖尿病・心疾患の関係】



歯周病セルフケアのポイント

- 歯垢（プラーク）の除去**…歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 禁煙**…タバコは全身の健康に悪だけでなく、歯周病も進行させるので、禁煙しましょう。
- 規則正しい生活**…十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- 鏡による観察**…鏡を見て歯ぐきが赤く腫れていないかチェックしましょう。

プロフェッショナルケアも大切

歯科健診では、歯のチェックをはじめ、歯垢が硬くなった歯石の除去やお口の状態にあった歯みがきの指導もしてもらえます。自覚症状がなくても、半年から1年に1回定期健診を受けるようにしましょう。なお、糖尿病の人は、抜歯したあとの傷などが治りにくいため、歯科治療を受ける際は、必ず糖尿病であることを歯科医師に伝えてください。

避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

食事面で気をつけたいこと



最低3日分の食料と飲料水を備える

少なくとも家族3日分の食料と飲料水の備えが必要です。食料は米、即席めん、乾パン、レトルト食品、缶詰など、飲料水は1人1日3ℓ（食事からとる水分も含む）を目安に備蓄します。脱水症や心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群の予防のため、十分に水分をとるように心がけましょう。また、カセットコンロやガスボンベ、マッチ、ライターもあると便利です。

効率的に栄養をとるために

支援物資はおにぎり、パン、カップ麺などの炭水化物が主となるため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちです。**ツナなどの魚の缶詰、野菜や果物のジュース、フリーズドライの野菜や海藻、栄養機能食品や栄養ドリンク、ビタミン剤などのサプリメントがあれば、栄養バランスをとることができます。**食欲がないときは、ゼリー飲料や

汁物、チョコレートなどから効率的にエネルギーをとり、体力や健康を維持しましょう。

とくに配慮が必要な家族がいるときは

食物アレルギーや慢性疾患で食事制限がある場合は、避難所の食事が食べられないこともあるため、対応食品の準備が必要です。また、乳幼児がいる場合は、液体・粉ミルクと哺乳瓶（ストレスで母乳が出なくなることもあります）、レトルトの離乳食、おやつがあると安心です。咀嚼や飲み込みが困難な高齢者には、濃厚流動食やとろみ調整食品があるとよいでしょう。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

保険証 ?