



歯と女性の健康

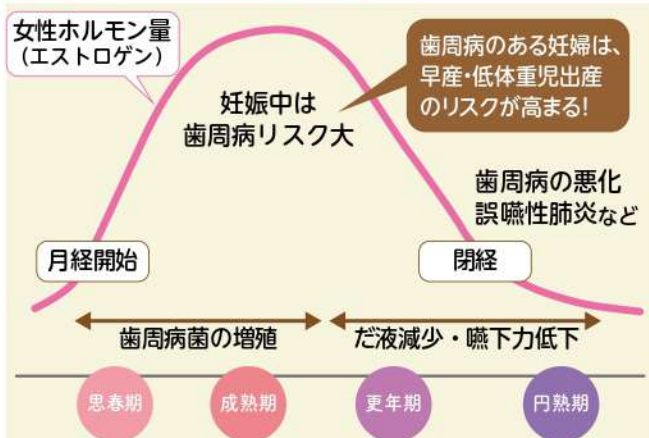
生涯にわたって、女性に大きな影響を及ぼす女性ホルモン。実は、歯やお口の健康とも深く関わっていることがわかっています。



女性は歯周病リスクが高い?!

女性のほうが男性よりもかかりやすい歯周病。その原因は歯周病菌の中に女性ホルモンを好む菌がいて、女性ホルモンの量が増える思春期や妊娠中に増殖するからです。また、更年期以降は、抗菌作用があるだ液の分泌量の減少・飲み込む力（嚥下力）の低下等により、歯周病の重症化や誤嚥性肺炎の危険も出てきます。

【女性のライフステージとお口の健康】



女性のお口のケアのポイント

- **妊娠前の歯科治療と定期健診**…妊娠中はレントゲン撮影ができずに歯科治療が受けられないことも。妊娠前に、歯やお口の健診を受けて悪いところを治しましょう。また、定期歯科健診は継続しましょう。
- **ホルモンバランスを考慮したケア**…ホルモン変化を受けやすい思春期や妊娠中、更年期は特に念入りに歯みがきをして、歯垢*を取り除きましょう。
* 歯垢(プラーク): 食べカスや細菌のかたまり
- **間食・ダラダラ食に注意**…つわりのときは、食事や間食の回数が多くなり、歯垢が増え歯周病やむし歯の原因に。特に甘いものをダラダラとるのは控えましょう。



骨粗しょう症とも関連が

閉経後に女性ホルモンの量が減ると起こりやすい骨粗しょう症。歯を支える骨も弱くなり、歯周病悪化の要因になると考えられています。また、歯周病で歯を失うとかむ力が衰え、さらに骨が弱くなるという悪循環に。2つは相互に関係しているので注意が必要です。

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。

高齢者が気をつけたいこと



避難生活中に食べられる食事を用意する

避難生活中に支給されるおにぎりやパンは、高齢者にとって咀嚼が難しく飲み込みにくさもあります。また、炭水化物が中心で栄養バランスも偏りがちです。従って、食べやすく栄養バランスのよい濃厚流動食やとろみ調整食品を用意しておくのがよいでしょう。最低3~7日×人数分用意しておくのが望ましいです。

いつも飲んでいる薬を把握する

毎日服用し続けなければならない薬が手に入らないということも災害時では想定されます。まずは、ご家族の方の服用している薬の種類と量を把握し、かかりつけ医や薬剤師などと相談のうえ、災害に備えた量を確保しておくのがよいでしょう。また、薬がなくなっても薬の情報を正確に伝えられるようにお薬手帳を持ち歩く、あるいは写真に撮っておくと便利です。

トイレ問題も考慮しておく

高齢者は排尿・排便の問題を抱えていたり、足腰が弱く避難所のトイレの使用が困難な場合があります。そのほか、トイレに長い行列ができることも想定されます。心配な人は万が一に備え、おむつを用意するとよいでしょう。

トイレ控えのために水を飲まないでいると、脱水症状、便秘、エコノミークラス症候群を引き起こすリスクがあります。トイレの備えは、命を守ることにもつながります。

※避難所での生活が困難な方を対象に「福祉避難所」が開設される場合があります。サポートが必要な方は一時避難所で行政等のスタッフにお問い合わせください。

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い合わせください。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?