

歯周病と生活習慣病

歯周病は、口の中だけの問題ではなく、全身にも大きな影響を及ぼす恐ろしい病気です。しかし毎日の生活習慣の見直しと口腔ケアで予防や改善も可能ですので、意識して取り組みましょう。

めざそう健康な歯 お口の悩み相談室



チェック

歯周病

にみられる自覚症状

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯磨きのときに血が出る
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる

- ときどき歯茎が腫れる
- 歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

1つでも当てはまる人は要注意!

歯周病は糖尿病を悪化させる!

歯周病による炎症が長期化すると…

炎症の過程でつくられるサイトカインが増加、活発化し、血糖コントロールをするインスリンの働きを阻害する。



その結果、糖尿病の治療を妨げたり糖尿病を悪化させる

糖尿病は歯周病を引き起こす!

糖尿病による血管障害は歯周組織に影響大!



- 酸素不足・栄養不足
→ 歯周病菌が繁殖しやすい環境
 - 免疫力の低下
→ 歯周病菌と戦えない
 - 唾液の分泌の低下で口が湿く
→ 細菌の増殖が抑えられない
- その結果、歯周病菌が活発化

しかし、それだけではなく逆の作用も…

相談1

歯周病と糖尿病は互いに悪影響を与えあうと聞きました。本当ですか。

回答



はい。まず、糖尿病とはすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、血糖値が異常に高くなる病気です。高血糖の状態が長く続くと、血管に負担がかかり、全身のさまざまなところで血管障害を引き起こします。糖尿病による血管障害は、歯周組織にも悪影響を及ぼし、その結果、歯周病を引き起こすこともあります。

生活習慣を改善して、歯周病を予防しよう

① 栄養バランスのとれた食生活を心がけよう

とくに、カルシウムの多い小魚、乳製品、緑黄色野菜、海藻、大豆など



② よく噛んで食べよう

唾液の分泌の増加、肥満防止などの効果あり



③ 甘いものや糖分の多いものは控えよう

食べたらずくに歯磨きを



④ リラックスできる時間をつくる

ストレス、睡眠不足、過労などは歯周病の要因



相談2

さらに、歯周病は心臓病のリスクをも高めると聞いたのですが…

回答



これには動脈硬化が深く関わっています。動脈硬化は進行すると血栓ができやすくなり、血管が厚く硬く、内側は狭くなる病気です。最近では、脂質異常症に加え、細菌やウイルスの感染が動脈硬化を引き起こす原因ともいわれています。歯周病菌が歯茎の血管から全身へ広がり、動脈の血管壁に感染して炎症をおこします。これが心臓に酸素や栄養を送っている冠状動脈でおこると、狭心症や心筋梗塞の危険性を高めます。

知恵の歯コラム

女性のからだと歯周病 妊娠・出産への影響

妊娠中はつわりやホルモン分泌の変化などにより歯周病になりやすい状態。また、歯周病の炎症の際に作り出される物質が子宮を収縮させる作用を持つため、歯周病の人は早産や低体重児を産むリスクが高いといわれています。

自分と生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の中を清潔に保つよう心がけましょう。



産科医療補償制度のご案内

出産したときは健保組合から一時金が支給されます

健保組合では、被保険者または被扶養者が出産した際に、出産育児一時金を支給しています。1児につき産科医療補償制度対象の出産は420,000円、対象外の出産は404,000円を支給します。

この産科医療補償制度とは、どのようなものでしょうか。

出産に関する重度脳性まひを補償

産科医療補償制度とは、出産に関連して重度脳性まひとなり、所定の要件を満たした場合に、お子様とご家族の経済的負担を速やかに補償するとともに、脳性まひ発症の原因分析を行い、同じような事例の再発防止に役立つ情報を提供することなどにより、産科医療の質の向上を図ることを目的としたものです。

この制度は2009年に創設され、(公財)日本医療機能評価機構により運営されています。

制度開始以来の補償対象者数は本年3月末時点の累計で1,625人となっています。

補償内容は？

補償金

補償の対象に認定された場合、一時金と分割金を合わせ総額3,000万円の補償金が支払われます。

補償の対象

次の①～③の基準をすべて満たす場合、補償対象となります。
なお、お子様の出生年によって基準が一部異なります。

	2014年12月31日までに出生した お子様の場合	2015年1月1日以降に出生した お子様の場合
①	在胎週数33週以上で出生体重2,000g以上、 または在胎週数28週以上で所定の要件	在胎週数32週以上で出生体重1,400g以上、 または在胎週数28週以上で所定の要件
②	先天性や新生児期の要因によらない脳性まひ	
③	身体障害者手帳1・2級相当の脳性まひ	

※生後6カ月未満で亡くなられた場合は、補償対象となりません。



補償申請できる期間は？

補償申請できる期間は、**お子様の満1歳の誕生日から満5歳の誕生日までです。**
(ただし、極めて重症であって、診断が可能となる場合は、**生後6カ月から補償申請可能**です)



その他ご案内

詳細については、運営組織である(公財)日本医療機能評価機構の産科医療補償制度ホームページを参照いただくか、お産した分娩機関または以下コールセンターにお問い合わせください。

産科医療補償制度ホームページ

<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>



産科医療補償制度専用コールセンター

0120-330-637

受付時間 午前9時～午後5時(土日祝・年末年始を除く)

