

みんなの健康だより



令和8年度 Vol.3

発行：八尾市健康推進課

次回はR9.1月発行予定

八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。

今回は『歯とお口の健康』をテーマにお届けします。

30歳以上の約8割の方が歯周病にかかっているといわれています！

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患で、歯を失ってしまう原因の1つです。歯ぐきの腫れや出血、口臭の原因にもなります。歯周病は4段階に分かれてすすんでいきます。歯ぐきのみ炎症を「歯肉炎」、歯ぐきだけでなく歯を支える骨（歯槽骨：しそうこつ）まで炎症が進んでいる場合を「歯周炎」といいます。

歯肉炎

歯ぐきに腫れや赤みがみられる。歯磨き時に出血がみられる。



軽度歯周炎

炎症が歯ぐきの奥へと進行し、歯槽骨が溶け始める。



中等度歯周炎

歯槽骨が半分ほど溶け、歯がぐらつき始める。



重度歯周炎

歯槽骨の大部分が溶け、歯が大きくぐらつき抜けてしまう場合もある。



イラスト出典：(株)コムネット

お口の健康は身体の健康！

近年、歯周病はお口の中だけでなく全身に影響があることが分かってきました。歯周病になると歯ぐきに炎症が起き、毛細血管がむき出しの状態になります。傷ついた血管から、歯周病菌や炎症性物質（毒素のようなもの）が血液に入り込みます。これらは血流に乗って、わずか数分で心臓や脳、あらゆる臓器へ運ばれ、全身に悪影響を及ぼすといわれています。歯周病との関連があると考えられている疾患は、糖尿病、血管の動脈硬化（心筋梗塞や脳梗塞）、早産や低体重児出産、誤嚥性肺炎、認知症などです。



歯周病と糖尿病の意外なつながり！

歯周病

歯周病があると血糖値が高くなりやすい

糖尿病の人は歯周病になりやすい

糖尿病

11月14日～12月末は
「八尾市糖尿病予防集中キャンペーン」
です！

糖尿病の方は、そうでない方に比べて約3倍も歯周病にかかりやすく、進行しやすい傾向があるとされています。

高血糖が続くことで体の免疫機能が低下し、細菌感染しやすくなります。また、唾液の分泌量が減り口の中が渇くことで細菌が増えやすい環境になり歯周病の悪化を招きます。

また、歯周病による炎症によってできる炎症性物質が体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくするため、インスリンの量が充分にあっても、血糖値が下がりにくくなってしまい、糖尿病が進行する可能性があります。

このように、糖尿病と歯周病はお互いを悪化させあう悪循環の関係になりますが、治療を行うことで好循環に変わるということ

でもあります。歯周病の治療を行うことで、糖尿病の指標であるHbA1cの値が改善されたという報告もあります。

ヘモグロビンエーワンシー

歯科健診を受けましょう！

八尾市では無料で受けることができる歯科健診を実施しています。内容や対象者については、下記の二次元コードよりご確認ください。



後期高齢者医療の
歯科健診はこちら



8020運動とは？

厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。いつまでも楽しく充実した生活を送るために、ぜひ8020を目指しましょう！



今日から始める`おロケア`

虫歯や歯周病の予防だけでなく、口臭や感染症の予防のためにもお口のケアは大切です。お口のケアには、お家で行う「セルフケア」と、歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」があります。

お家でできる「セルフケア」

ブラッシング(歯みがき)のポイント

- ・歯ブラシはペングリップ(鉛筆を持つように)で持ち、
ブラシは軽い力で小刻みに横に動かす。
歯と歯ぐきの境目は歯ブラシの毛先が45度になる様に動かす。
- ・磨く時間は3分以上が目安。
- ・奥歯は口を閉じ気味の方が磨きやすい。
- ・磨き残しを防ぐため、磨く順番を決める。
- ・歯ブラシの交換は1か月を目安とし、少なくとも3か月に1回は交換する。



清掃補助用具を使用する

歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間や歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の溝)の汚れを取り除くアイテムです。歯と歯の間の汚れを取る細い糸(デンタルフロス)や小さなブラシ(歯間ブラシ)、すすぐだけで虫歯や歯周病、口臭の予防に役立つマウスウォッシュなどがあります。ご自身に合ったものを使用しましょう。



イラスト出典:(株)コムネット

歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」

プロフェッショナルケアとは、歯科医師や歯科衛生士による定期健診や歯石の除去、歯周病治療、フッ素塗布などをいいます。セルフケアとプロフェッショナルケアを組み合わせることでより高い予防効果が期待できます。受診の目安に個人差はありますが3か月に1回程度といわれています。かかりつけの歯科医院をもつことで、日々のセルフケアに加え専門家によるプロフェッショナルケアを賢く組み合わせて、お口の健康を長く保ちましょう。



保健師活動報告コーナー

地域の給食会で熱中症についてお話しました。みなさんとても真剣に聞いていただきました。



ふれあい朝市で豆運びを行いました。豆運びは、指先や脳のトレーニングやリハビリになりますよ♪



食生活改善推進員おすすめ

おうちで手作りおやつ



『ノンフライじゃがスナック』



材料(4人分)

- じゃがいも 中2個
- 青のり 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ1
- 粉チーズ 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1~2
- にんじん 中1/2本
- お好みの野菜を足してOK

油で揚げないヘルシーおやつです。

野菜が苦手なお子様でもおいしく食べられます。

1. じゃがいもとにんじんを一口大程度に切る。
2. 耐熱容器に1の野菜と水大さじ1を加えて、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
3. オーブンを200度に予熱する。
2をマッシュして、青のり・片栗粉・マヨネーズ・粉チーズを加えて混ぜる。まとまりにくい場合は水を足す。
4. チャック付きポリ袋等に入れて、角をハサミで切り落とし、クッキングシートを敷いたオーブン皿の上へ細い棒状に絞り出す。
5. 200度に予熱したオーブンで約10分焼く。

