

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦勞様です。新型コロナの感染が相変わらず拡大し、県内でも新たに企業や飲食店、家族間でのクラスターが報告されています。高齢者向けのワクチン接種もいよいよ始まるようです。

過ごし易い季節になって来ましたが、感染拡大を防ぐためにも、気を緩めることなく感染予防をお願いします。

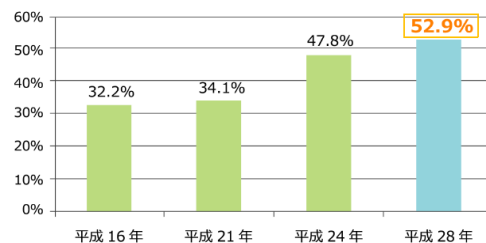
今回の衛生委員会通信は、「口腔ケア」についてです。定期健康診断はきちんと受けている一方で、歯科健診を受けていない方は多くいらっしゃいます。歯周病のリスクは、口の中にとどまらずに全身に影響をおよぼします。コロナ禍で医療機関の受診も難しいですが、予防の為、一度考えてみては、いかがですか？

コロナでも自粛しない！ 口腔ケア

歯科検診受けていますか？

H28年国民健康栄養調査によると
歯科健診の受診率は**半分程度**

定期健康診断のように法的措置がないため、継続した歯と口の健康管理には積極的な取り組みが必要

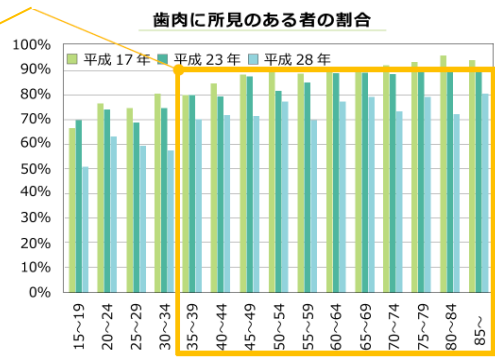


出典：厚生労働省

歯周病は日本人の国民病？

成人の約**7割**が歯周病に罹患している

35歳以上はどの年代も**7割**もしくはそれ以上の人が歯肉に問題を抱えている



出典：厚生労働省

お口の健康、気にしていますか？

自分でできること

- 食後の歯磨きできていますか？
- 歯科健診を年1回、または半年に1回受診していますか？
- 自分の歯と歯茎の状態を知っていますか？



職場でできること

- 歯科保健の必要性についての周知や環境整備はできていますか？
- 保険組合が実施している歯科保健サービスを把握、活用できていますか？
- 助成金制度の活用できていますか？



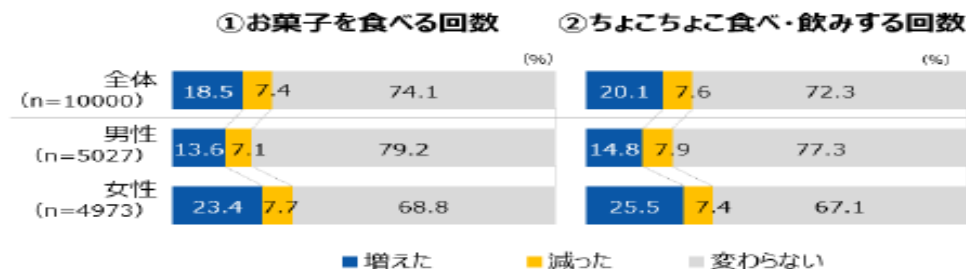
テレワークで歯磨き習慣どうなった？

【グラフ1】歯磨き状況の変化

出典：ブラウンオーラルケアB オーラルケア実態調査



【グラフ2】コロナ禍による食生活変化



【グラフ3】コロナ禍による歯科医院通院頻度



▶ コロナ禍でも**歯磨き習慣は以前のまま**
むし歯や歯周病を心配するも**歯科医院への通院は自粛傾向**にある



セルフチェックしてみましょう

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている（健康的な歯肉はピンク色）
- 食べ物がよくはさまる（前歯が出てきたり、歯間に隙間がでてきた）
- 歯が長くなったような気がする
- ブラッシング時に出血する
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- かい物か噛みにくくなった

出典：日本臨床歯周病学会

いくつあてはまりましたか？

- 3つあてはまった ⇒ 油断は禁物です。ご自分および歯医者さんと予防するように努めましょう
- 6つあてはまった ⇒ 歯周病が進行している可能性があります
- すべてあてはまった ⇒ 歯周病の症状がかなり進んでいます

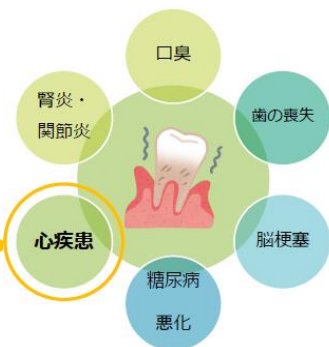
ホロの健康と全身への影響

歯周病は命を奪う心疾患の原因にも！

歯周病がある人は狭心症や心筋梗塞を起こす可能性が高まるという研究結果があります。

高血圧や高コレステロールは心疾患の有名なリスクですが、なんと！**歯周病も心疾患のリスク要因**なのです。口と心臓、離れているので意外に思われるかもしれませんが。

血圧やコレステロールは定期健康診断で検査し、健診事後措置で対応していると思いますが、歯周病に関しては、どうでしょうか？



歯周病は、心疾患以外にも、糖尿病の悪化や脳梗塞など、全身に影響を及ぼす可能性があります！

口の中の健康づくりを入口にして、**全身の健康づくり**を目指しましょう

歯周病からどうして心疾患に？

きちんと歯が磨けていないと、歯垢が歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）にたまり歯垢の細菌が繁殖する

繁殖した細菌が、歯周ポケット周囲の組織の炎症部分から血液中に入る

細菌が血管壁に付着、炎症を起こし炎症部分が動脈硬化を起こす

動脈硬化を起こすことにより、狭心症や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まる



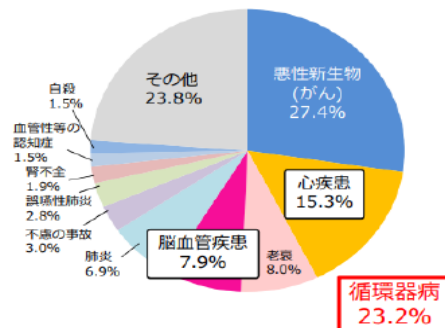
日本人に身近な心疾患

我が国における死亡率の推移(主な死因別)



出典：人口動態統計(1947年～2018年(確定数))

2018(平成30)年の死亡原因内訳(%)



循環器病
23.2%

出典：厚生労働省

心疾患は、死亡原因の**第2位**
脳血管疾患は**第4位**であり
両者を合わせた**循環器病**は
悪性新生物(がん)に次ぐ死亡原因

企業の取り組み①

保険組合で補助をしている事例を紹介し
定期的な歯科健診への受診を勧奨しましょう

職場巡回定期健康診断時に同時に歯科健診を実施。自己負担なく歯科健診を受けることができる。

提携している歯科医院で歯科健診を自己負担なく受けることができる。被保険者ならびに被扶養者が利用可能。

定期健康診断時に歯周病リスクを検査実施。後日、リスクに応じたアドバイスを実施。

企業の取り組み②

オフィスの洗面所での新型コロナウイルス集団感染も報告されています！
「洗面所での歯磨きを禁止にする」のではなく……
感染拡大させずに歯磨きする工夫を周知しましょう

歯磨き中はしゃべりは控えましょう

歯磨き中は手で口をおおってしぶきが飛び散らないように

口をすすぐ時は静かにすすぎましょう

蛇口に触れる時はペーパータオルで覆って

毎日の歯磨きとともに、歯科健診を定期的を受診して、口腔内の健康保持増進に努めましょう！