

# お口のケアをしましょう！

## 歯医者さんへ定期検診に行っていますか？

ついつい忘れがちになってしまう半年に1度の歯医者さんによる定期検診。

お口のケアを行うことによって、虫歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康やお薬の副作用、一見、関係のないように見える病気などから自分を守ることにつながります。

お口のプロにチェックしてもらうことで、皆さんの健康にとってメリットがあります。

### 歯周病は全身に悪影響を及ぼします

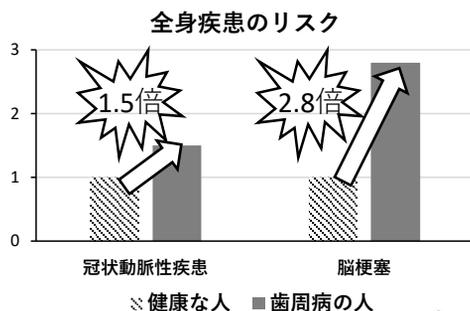
お口のケアがきちんと出来ていないと、かかってしまう「歯周病」。皆さんもテレビなどで一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？この歯周病は放っておくと全身によく影響を及ぼします。



日本臨床歯周病学会HP

### 心筋梗塞、脳梗塞のリスクが増加

歯周病を放っておくと、歯周病の原因菌が血液の中に入って行ってしまいます。血液の中に入った菌は血栓といわれる血の塊を作りを促進し、血管を詰まらせてしまうリスクを高めます。そのリスクは心疾患では1.5倍、脳血管疾患では2.8倍にもなるという研究もあります。

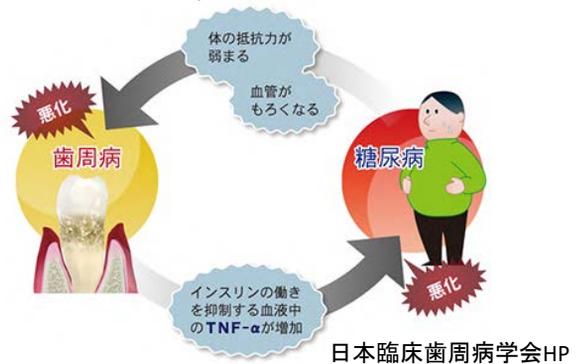


J Occup Health (2008)

### 歯周病と糖尿病の悪循環

糖尿病には様々な合併症が知られていますが、現在、歯周病は糖尿病の合併症と捉えられています。

歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し、全身に回ります。血管内に入った細菌は歯周の炎症を引き起こし、さらには、血液中の糖分の取り込みを抑え、血糖値に悪影響を及ぼすのです。



日本臨床歯周病学会HP

### 定期検診について

- Q. どれくらいの頻度で定期検診に行けばいいですか？
- A. 厚生労働省の方針では1年に2回程度、つまり、半年に1回程度の受診が推奨されています。
- Q. 検診にはどの程度の費用がかかるのですか？
- A. 診察、クリーニング等のみで、むし歯の治療がなければ2000～3000円程度で受診することができます。(3割負担の方の場合)

この機会に一度、検診に行って、お口の健康をチェックしてもらいましょう。

# 骨粗しょう症のお薬を飲まれている方へ

骨粗しょう症のお薬を飲まれている方は、特に歯医者さんによる定期検診が重要です

骨粗しょう症のお薬を使っていると、「顎骨壊死（がっこつえし）」という副作用がまれに起こることが知られています。「顎骨壊死」は、名前の通りあごの骨が死んでしまう病気です。この病気は骨粗しょう症のお薬を飲んでいて全員に起こるわけではありませんが、一度起きてしまうと治療するのが難しい病気なのです。

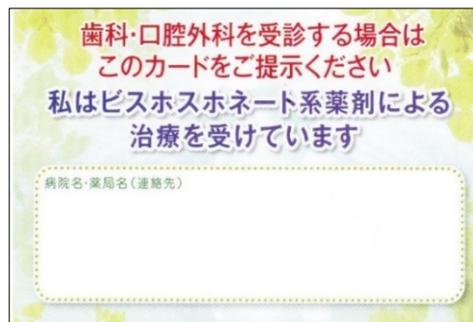
「顎骨壊死」を予防する手立てがないのか、というところではありません。歯医者さんにきちんと行って歯周病や虫歯のケアなどをしているか、かかりにくくなることも知られています。

**「顎骨壊死」を防ぐためには積極的に歯科検診を受ける必要があります。**

「クスリ」の「リスク」を減らすためには、皆さんの協力が必要です！

現在、骨粗しょう症のお薬を飲まれている方には、歯医者さんと連携して顎骨壊死を防ぐための取り組みを行っています。その取り組みの一つが、カードによる医療機関の連携です。

皆さんも歯医者さんに行く際は、ぜひ忘れずに持って行くようにしましょう。



## 東温市内の歯科医院



かかりつけの歯科医院を持ち、定期検診をしてもらうことによって歯周病や虫歯の予防、副作用の早期発見を行うことができます。

参考までに近隣の歯科医院を掲載しています（左図）。もちろん、普段から利用しているかかりつけ歯科がある場合にはそちらを受診して下さい。

- |             |              |          |                 |
|-------------|--------------|----------|-----------------|
| ① 石山歯科医院    | 東温市南方1857-1  | ⑦ 菅原歯科医院 | 東温市見奈良1362-2    |
| ② 上田歯科医院    | 東温市田窪1546-1  | ⑧ 日野歯科医院 | 東温市牛淵1952-1     |
| ③ 菅野歯科医院    | 東温市南方298番地1  | ⑨ ひまわり歯科 | 東温市志津川万能甲1219-1 |
| ④ 河野歯科医院    | 東温市北野田562-1  | ⑩ 満石歯科医院 | 東温市南方451        |
| ⑤ 近藤歯科クリニック | 東温市北野田239    | ⑪ 渡部祐子歯科 | 東温市南方592-4      |
| ⑥ さくら歯科     | 東温市北方甲2429-1 |          |                 |

東温市歯科医師会HP→ <http://toon-dental.com/>

