

健康な歯で生活習慣病予防！

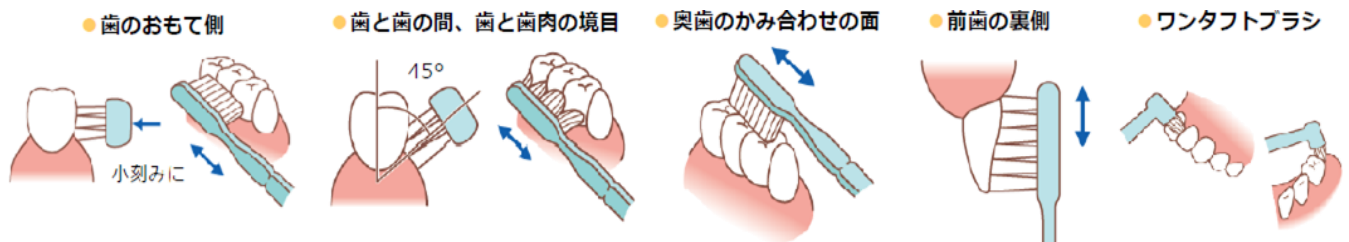
毎食後の歯磨き、定期的な歯科受診、規則正しくバランスのよい食習慣を心がけ、
歯と口の健康から生活習慣病を予防していきましょう。

歯を失う原因第1位である歯周病は、歯周病菌により歯茎に炎症が起き、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。多くの日本人が、生活習慣病や認知症、肺炎などの病気と深く関わるこの歯周病に罹っていると言われています。歯茎の腫れ、歯磨き時の出血、歯のざらつき、口の粘つきなどは歯周病のサインです。あなたの歯と口は大丈夫ですか？



正しい歯磨きのポイント

✓ 歯ブラシは鉛筆のように持ち、小刻みに動かします。磨きにくい部分はワンタフトブラシを使い、鏡で確認



✓ 歯と歯の間は歯間部清掃具を使い分け、歯肉を傷つけないよう丁寧に行いましょう。

狭い隙間

デンタルフロス

広い隙間

歯間ブラシ



(出典：一般社団法人日本口腔保険協会HPを参考)

歯周病は糖尿病の6番目の合併症です

歯周病と糖尿病は互いを悪化させます。糖尿病の方はしっかり治療・生活改善を継続し、糖尿病治療をしていない方も年に1度は健診を受け、生活習慣を見直すことで、歯周病・糖尿病を予防しましょう。

★ 歯周病と糖尿病をダブルで予防！規則正しい生活習慣 ★

食事



- 1日3食規則正しく、バランスの良い食事
- 間食や甘い飲料は控える
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜・海藻・きのこ類を最初に食べる

歯周病ケア 他



- 毎食後の正しい歯磨き＋定期的な歯科受診
- 禁煙
- 睡眠環境を整える
- 適正体重の維持（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ 未満）

運動



- 今より10分多く歩く(特に食後が効果的)
- 階段使用や家事動作を工夫して日常でよく動く
- 有酸素運動＋筋トレで効果アップ

【歯周病と糖尿病の関係】

- ✓ 歯周病菌により発生する炎症物質は血糖値を下げにくくする
- ✓ 糖尿病により歯周病菌に感染しやすくなり、歯周病が悪化する
- ✓ 糖尿病は傷が治りにくく、歯の治療に費用も時間もかかる
- ✓ 歯周治療により血糖値が改善する





生活歯援プログラム

質問票

生活歯援プログラムとは、日本歯科医師会が提唱する新しい歯科検診プログラムです。
下記質問表に記入後、健保組合にご返送いただいた方には、「生活歯援(支援)プログラム結果表」と粗品をお送りします。
※質問表は健康管理事業に活用させていただきます。

(出典:日本歯科医師会HPより改変)

Q 1. 現在、ご自分の歯や口の状態で気になることはありますか	1. はい	2. いいえ
Q 1で「1. はい」と回答した方へ：該当する項目を全てご記入ください。Q 1で「2. いいえ」の場合、下記6項目は全て「2. いいえ」とする。		
1. 噛み具合が気になる	1. はい	2. いいえ
2. 外観が気になる	1. はい	2. いいえ
3. 発話が気になる	1. はい	2. いいえ
4. 口臭が気になる	1. はい	2. いいえ
5. 痛みが気になる	1. はい	2. いいえ
6. その他（ ）	1. はい	2. いいえ
Q 2. ご自分の歯は何本ありますか ⇒本数もご記入ください（ ）本 かぶせた歯（金歯・銀歯）、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます	1. 19本以下	2. 20本以上
	歯の本数（ ）本	
Q 3. 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	1. 左右両方がめる	2. 片方 3. 両方がめない
Q 4. 歯を磨くと血がでますか	1. いつも	2. 時々 3. いいえ
Q 5. 歯茎がはれてブヨブヨしますか	1. いつも	2. 時々 3. いいえ
Q 6. 冷たいものや熱いものが歯にしみますか	1. いつも	2. 時々 3. いいえ
Q 7. かかりつけの歯科医院がありますか	1. はい	2. いいえ
Q 8. 仕事が忙しかったり休めず、なかなか歯科医院に行けないことがありますか	1. はい	2. いいえ
Q 9. 現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか	1. はい	2. いいえ
Q 9で「1. はい」と回答した方へ：該当する項目を全てご記入ください。Q 9で「2. いいえ」の場合、下記3項目は全て「2. いいえ」とする。		
1. 糖尿病の治療を受けている	1. はい	2. いいえ
2. 脳卒中の治療を受けている	1. はい	2. いいえ
3. 心臓病の治療を受けている	1. はい	2. いいえ
Q 10. 家族や周囲の人々は、日頃歯の健康に関心がありますか	1. はい	2. どちらともいえない 3. いいえ
Q 11. 自分の歯には自信があったり、人からほめられたことがありますか	1. はい	2. どちらともいえない 3. いいえ
Q 12. 普段、職場や外出先でも歯を磨きますか	1. 毎回	2. 時々 3. いいえ
Q 13. 間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか	1. 毎日	2. 時々 3. いいえ
Q 14. たばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
Q 15. 夜、寝る前に歯を磨きますか	1. 毎日	2. 時々 3. いいえ
Q 16. フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）使っていますか	1. はい	2. いいえ 3. わからない
Q 17. 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか	1. 毎日	2. 時々 3. いいえ
Q 18. ゆっくりよく噛んで食事をしますか	1. 毎日	2. 時々 3. いいえ
Q 19. 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことはありますか	1. はい	2. いいえ
Q 20. 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか	1. はい	2. いいえ

記号	番号	事業所名	氏名
----	----	------	----

上記質問表にご回答後、健保組合へ返送いただいた方には、「**結果表**」をお送りします。

