



三井健康保険組合

# 予防歯科 News Letter

## 削ってつめての繰り返しは、おしまいにはませんか？

### 歯周病は全身に影響します。

歯周病は歯を失う大きな原因です。歯は食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及ぶ可能性があります。そして今、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かってきました。

#### 肺…肺炎

“誤嚥性肺炎”とは、食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことで、口の中の細菌によっておこる肺炎をいいます。高齢者、寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が衰えている人に多く発生しています。

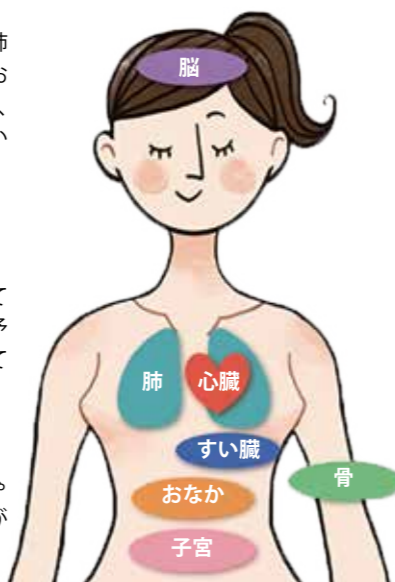
#### おなか…

#### 肥満・メタボリックシンドローム

噛むことが肥満を防ぐメカニズムもわかってきています。“一口 30 回噛む”ことは肥満予防法として、厚生労働省でも取り上げられています。

#### 子宮…早産・低体重児出産

妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高まることが知られています。



#### 脳…認知症

噛むことが脳を活性化することがわかってきています。噛むことによる刺激で学習能力に深く関わる伝達物質が増えます。

#### 心臓…狭心症・心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。

#### すい臓…糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させます。インスリンの活性を干渉し、血糖値のコントロールが不十分となり糖尿病を悪化させます。

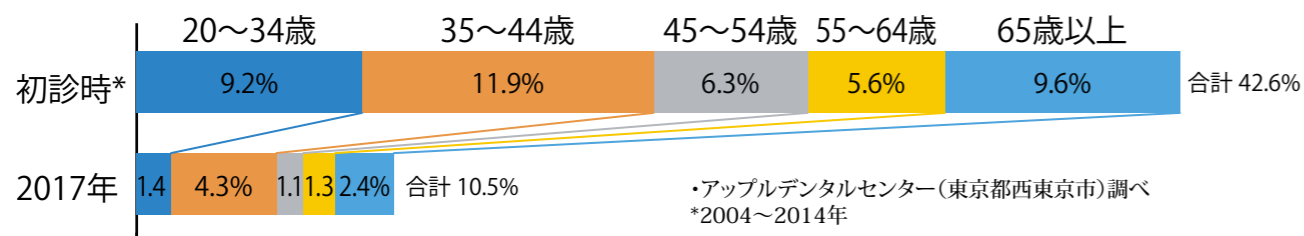
#### 骨…骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の密度が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気。骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯を支える骨が急速にやせてしまいます。

### メンテナンスで歯周病の症状が軽減します

自覚症状がないままゆっくり進行し、歯の喪失原因の第一位である歯周病。あきらかに歯周病と診断される、歯と歯ぐきのすき間である歯周ポケットが6mm以上の歯がある方でも、メンテナンスを受ければ症状が軽減するという調査結果が出ています。

《メンテナンスによる、各年齢層別の6mm以上の歯周ポケット存在率の低下》



### 三井健康保険組合にご加入の皆さまへ

## 予防歯科メンテナンス 費用補助のお知らせ



永久歯は親知らずを除き全部で28本あります。皆さんの歯は現在何本でしょうか？「KEEP28」とは、歯が生えそろってから一生を終えるまで一本も歯を失わないこと、現在の年齢から歯を失うことなく生涯自分の歯で生活すること、このことを目的とした予防歯科の社会的な取り組みです。

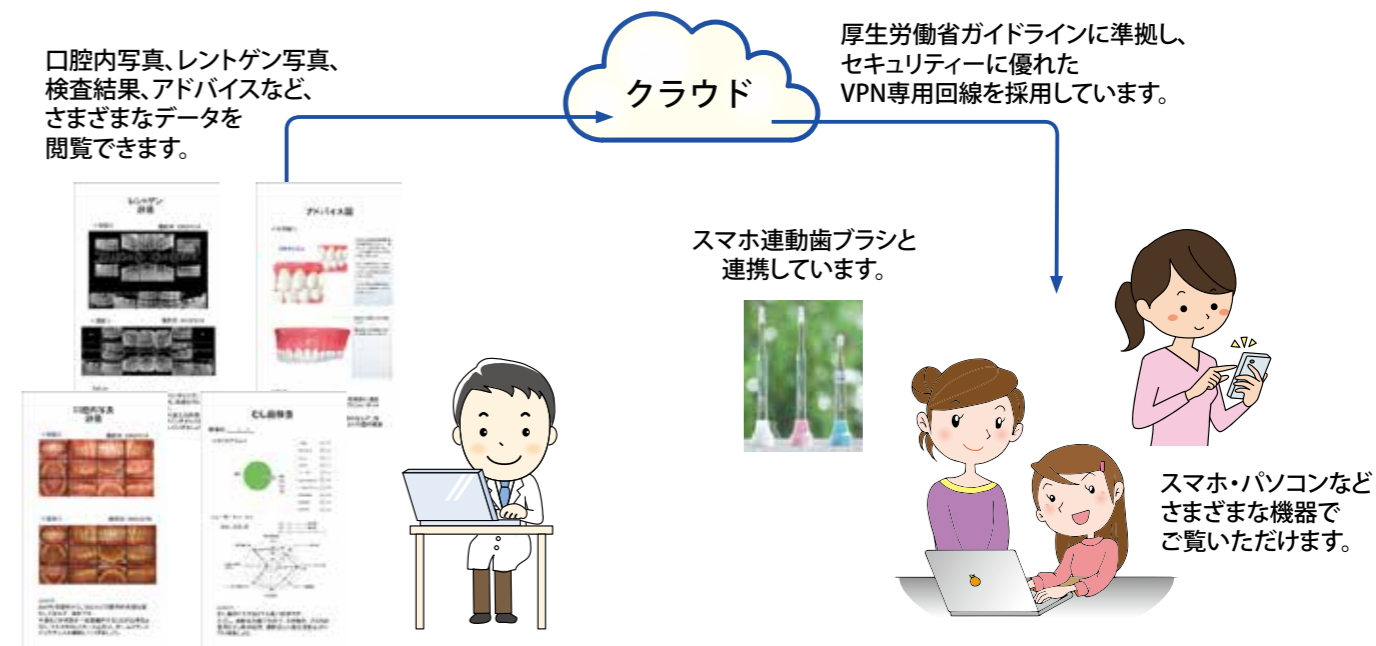
### 三井健康保険組合 予防歯科メンテナンス補助概要

実施機関	組合指定機関（歯科医院の詳細はCommunication Gearウェブサイトをご覧ください <a href="http://www.c-gear.net">http://www.c-gear.net</a> ）
指定項目	保険外診療の「予防歯科メンテナンス」・「唾液検査（サリバテスト）」のいずれかまたは双方
補助内容	補助割合：1回につき70%（上限10,000円） 補助回数：年度内4回
注意事項	・予防歯科の初診からメンテナンスまでの流れと費用負担（保険診療または保険外診療のいずれか）については、組合指定機関にご確認ください。 ・組合指定機関外・指定項目外・保険診療の受診は、補助対象になりませんのでご注意ください。

詳細は三井健保ウェブサイトをご覧ください。 <http://mitsuikenpo.or.jp>

### スマホやパソコンで、ご自分の診療情報をいつでも見られます

組合指定機関である歯科医院では、クラウドを利用して、スマホやパソコンで、ご自分の診療情報を見られるシステムを導入しています。メンテナンスを最初に受診するときに登録を行い、歯科医院からIDとパスワードを発行してもらえば、いつでも診療情報を確認でき、現在のご自分のお口の中の状態や、これまでの経緯が見られるのでの安心です。



# 削ってつめての繰り返しは、おしまいにしませんか？

## メンテナンスの大切さ

一般的に歯医者さんにかかる時は「痛い」とか「違和感がある」など自覚症状がある場合が多く、歯医者さんというのは症状が出てきてから行くところです。

しかし最近の歯医者さんは自覚症状がなくてもメンテナンスを勧めています。これは決

して歯医者さんがお金を儲けようと思って言っているのではありません。ひとえに患者さんのためを思っていることなのです。どういうことなのでしょう。

それは口の中や歯に関わる病気が生活習慣病だからです。高血圧や糖尿病のような生活習慣病は自分では症状が把握できません。血圧測定や血液検査をこまめにしない

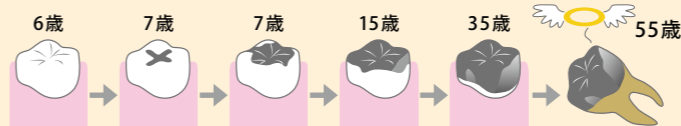
と変化がわからないように、歯の病気も初めは自覚症状がないことが多く、歯の病気で症状が出るのはかなり進行してからです。具体的には、むし歯であれば歯の神経(歯髄)にむし歯菌が感染して痛みがでる、歯周病であれば歯ぐきが下がってきて歯がグラグラする、痛みや出血、歯の違和感がでるといったケ

## 従来型の歯科医院と 予防型の歯科医院の違い

### 従来型

痛いときだけ来院する

痛くなったら歯科医院に行き、治療する。この繰り返しでは、いずれ歯はなくなってしまふこと、ご存じでしたか？ 大切なのは、歯がなくなる原因(むし歯と歯周病)をどう防ぐのかがポイントになります。



### 従来の歯科治療



### 予防型

定期的なメンテナンス

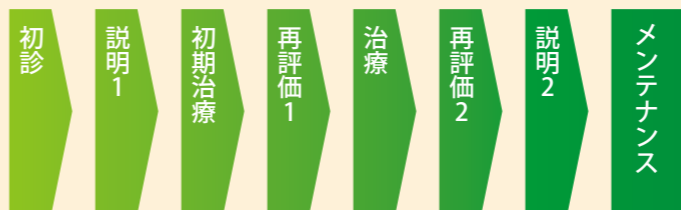
予防歯科医療とは、初期のリスク評価から、個々の患者さんに合わせた予防プログラムの立案、最小侵襲治療などを行い、定期的なメンテナンスに至るまでの流れです。

### メンテナンス実績

日吉歯科診療所調べ

- 5歳以前より定期メンテナンス患者の8割は20歳まで虫歯なし
- 20年以上のメンテナンス患者で歯を2本以上失った人はいない

### 予防歯科医療の流れ



周病もこまめな検査が必要になるのです。それでは歯のメンテナンスというのはどういったものなのでしょうか。

## メンテナンスの流れ

一般的なメンテナンスの流れをご紹介します。

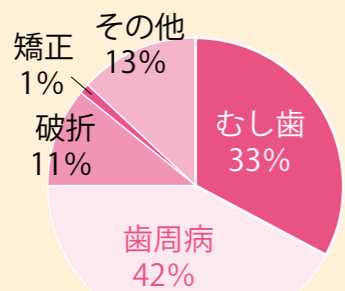
- ① 歯のチェック  
むし歯、合っていない詰め物やかぶせ物、歯のすり減りや亀裂等の異常の有無
- ② 歯ぐきのチェック  
歯石、歯ぐきの赤みや腫れ、出血等の異常の有無、歯周ポケット深さのチェック等
- ③ 歯磨きのチェック  
磨き残し、磨き過ぎ
- ④ 歯のクリーニング  
歯磨きでは落としきれない汚れを取り除く

ここでむし歯を例に挙げてみましょう。

メンテナンスでむし歯が見つかる場合、小さな初期むし歯の段階が多いのです。中には治療しません。経過を追って大きくなるようなら治療し、そのままの状態であれば治療はしません。治療する場合は1〜2回で終了します。

メンテナンスを行っておらず、むし歯で痛

## むし歯と歯周病を防ぐためには？



データ：8020 推進財団

### ポイント① 原因を除去する

むし歯と歯周病が発症しないように、細菌のかたまりである歯垢(プラーク)を除去してメンテナンスを行い、お口の中の環境を整えること。

### ポイント② リスクを知る

患者さん一人ひとりの現状、むし歯・歯周病のなりやすさを理解していただくこと。

### ポイント③ 継続的なケアを行う

患者さん自身が自分の歯に関心を持ち「自分の歯は自分で守っていく」という気持ちを持ち、家庭でケアを行うこと

みがでた歯の場合、歯の根の治療が必要になることもあり、1本の歯の治療が終了するまで6〜8回かかります。治療に必要な時間も違いますが、歯を治療した後の経過も違います。根の治療をした歯はもろくなり、根が割れやすくなります。根が割れると歯を抜くより他ないので、次は入れ歯、というように次々と治療が必要になっていきます。

この悪循環を断つためにもメンテナンスが大切なのです。

## 歯科医院からのメッセージ

歯で痛い思いをしたい人がいないように、患者さんに痛い思いをさせたい歯医者さんはいません。むし歯や歯周病を少しでも減らしたい思いで、歯医者さんはメンテナンスを勧めるのです。

また痛い歯を放置しておく歯医者さんに怒られると考える患者さんもいらっしゃいますが、全くそんなことはありません。安心してご来院ください。