2021 年 10 月 1 日

知って得する健康保険の基礎知識 ㊷

帝国ホテル健康保険組合
帝国ホテル人事部

歯周病の仕組みと予防について！

日本では**３５歳を超えると、８割以上が歯肉炎も含めた歯周病にかかっているという**調査結果が出ています。歯周病予防の**基本は歯垢がつかないようにすること。**毎日の歯みがきと歯科健診での歯石除去が有効です。原因を知り、歯周病の予防対策をしましょう！

【歯周病の予防】

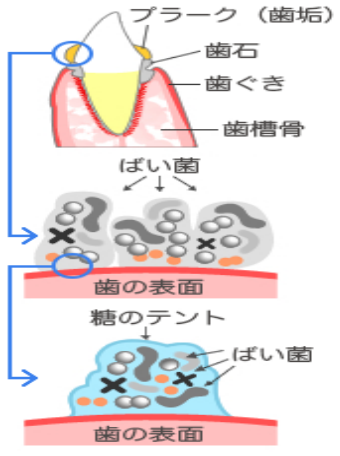
歯周病は歯垢、つまり細菌の固まりが歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まります。

口の中の細菌はバイオフィルムという薄い膜を作り、歯に張り付いています。（※図 1）

バイオフィルムは薬品が効きにくいため、毎日の丁寧な歯みがきや歯科医院での清掃が有効です。（※図２）

（※図 1・2 は厚生労働省 e ーヘルスネットから引用）

※図 1

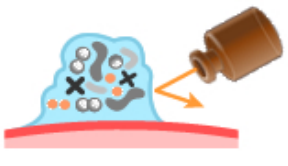


▶ 歯周病を起こす原因はプラーク（歯垢）です。

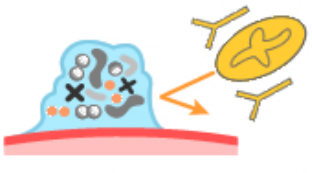
▶ プラーク（歯垢）の正体はばい菌の集合体です。

▶ ばい菌たちは、まわりに糖のテントを張って
バイオフィルムという構造物を作っています。

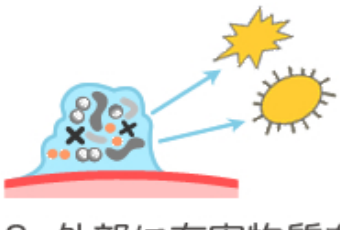
※図 2



1. 消毒薬や抗菌剤が効きにくい。



2. 白血球など身体の防御機構に抵抗する。



3. 外部に有害物質を放出する。

4. 超音波や器具で剥がす方法が一番効果的。

【歯石の除去】

歯石は歯の表面の石のようなものですが、ざらざらして内部にはすき間もあるために、バイオフィルムが出来やすくなります。歯石は自分で取ることができません。定期的に歯科健診を受診して歯石を取ってもらいましょう。

【歯周病の因子】

糖尿病のような全身疾患があると、体の防御機能が低下し、歯周病になりやすくなります。タバコも歯周病を悪化させる重要な因子です。口腔乾燥状態になると殺菌効果のある唾液が減少してしまい、リスクが高まるのです。

※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）
帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする**「コラボヘルス」**施策のひとつです。

掲載期限：2021. 10. 31