



# 歯科健診のススメ

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

最近「骨太の方針 2022」の中で、生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）の具体的検討というニュースが報じられましたが、今なぜ歯科健診が話題になるのかご紹介しましょう。

## お口の健康は全身の健康と密接な関連があります！

近年、お口の健康状態は全身的な健康と密接な関連があることが分かってきました。歯周病は歯周病菌による感染症ですが、歯周ポケット内面の潰瘍部分から歯肉の内部に菌が侵入することが確認されています。重度の歯周病で深さ5mmの歯周ポケットが全体(28本の歯)に存在する場合は、歯周ポケット内面の表面積は72cm<sup>2</sup>になると言われます。これは大人の手のひらサイズに相当します。つまり、手のひらサイズの傷が口腔内に存在することになり、歯周病菌やそれが産生する毒素、炎症反応性物質などが、歯肉の毛細血管を通して、全身のあらゆる組織に送られることになります。そのため歯周病が心臓血管疾患、糖尿病、低体重児出産などを引き起こすリスクが高まること、よく知られるようになってきました(図1)。

図1 歯周病と全身疾患



## 歯周病と糖尿病の相互作用

歯周病との強い関連性が分かってきたのが糖尿病です。免疫細胞である白血球が歯周病菌の細胞壁にある毒素に触れることにより、腫瘍壊死因子α(tumor necrosis factor-α, TNF-α)という物質を放出します。このTNF-αは、血糖値を下げる働きをもつインスリンを作りにくくします。つまり慢性炎

症としての歯周病の存在により、血糖値が上昇し、糖尿病のコントロールが困難になり、同時に歯周病も進行していくこととなります。歯周病と糖尿病の相互作用が明らかになったために、糖尿病学会の診療ガイドラインでも糖尿病に罹患している人には、定期的な歯科健診の受診が推奨されています。

## 歯周病の罹患状況は？

最近の歯科疾患実態調査では、図2のように重症化した歯周病の指標となる4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合が、若年層から中年層や75歳以上の高齢層で増加していることが分かります。このような背景から、お口の健康の保持・増進が、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たすので、生涯を通じた切れ目のない歯

科口腔保健施策として歯科健診の充実が検討されることになりました。

## 歯科健診を受けましょう！

図3のように、過去1年以内に歯科健診を受けた者の割合は、年々増加してきていますが、歯周病のように自覚症状の少ない場合には歯科医院を受診する機会も少ないようです。また若い世代ではむし歯ゼロの人が多いものの、前述のように歯周病に罹患している者が多くなっています。症状がない方も、まずはご自分のお口の状態を知るためにも歯科健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

なお、健保組合の「社員向け歯科予防プログラム(p-Dental 21)」や「家族向け歯科予防プログラム」もぜひご利用下さい。

図2 進行した歯周病(4mm以上の歯周ポケット)を有する者の割合

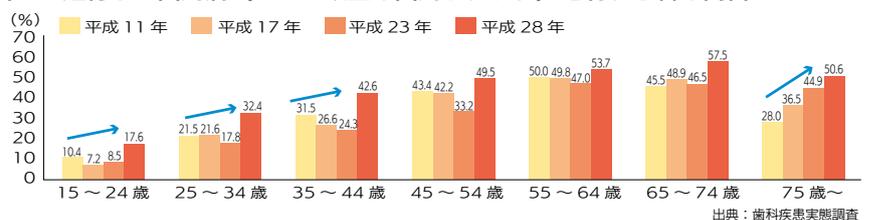
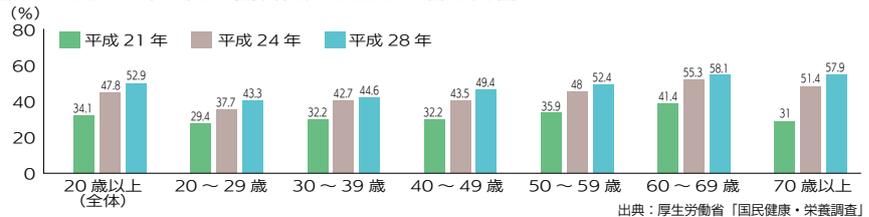


図3 過去1年以内に歯科健診を受けた者の割合



## 退職後も！ ご家族も！！

### 家族向け歯科予防プログラム (Family p-Dental21)

- 一生自分の歯で美味しく食べるためのサポートをします。
- 歯やお口のお悩みもご相談ください。

お申込み方法等詳細は健保HPをご覧ください。

### 歯ぐきの元気度検査

本年度の対象者は20～39歳の被扶養者です。

11月14日頃にピンクの封筒でお送りしたご案内からお申込みを！