

# 医療コラム 国保でわかる！健康安心！ 「ハグキの健康と体の健康」

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

## 歯周病と生活習慣病の関係

先日、企業の医務室で働く医師（産業医といいますが）から「今、社員の歯周病予防に力を入れている」ということを聞きました。

なぜ、お口の健康が注目されるのか？

それは、歯周病は口の中だけの病気ではなく、糖尿病や心臓の病気などと強く関係していることが様々な研究から明らかになってきたからです。

例えば、糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて歯周病になるリスクが高いという報告や、歯周病の治療によって歯茎の炎症が改善すると、血糖値が改善する可能性があるという報告があります。また、歯周病は心疾患のリスクを高めることも…。

そのようなわけで、生活習慣病に深くかわる歯周病が、今注目を集めている

のです。

## 歯医者に通院する理由

以前お伝えしたように、歯科に関わる医療費も年々上昇しています。

歯医者さんに行くのは歯の治療だろうと思っ

てる方もいらっしゃると思いますが、実は歯肉炎や歯の周りの炎症、いわゆる歯周病で病院受診されている方がずつと多いのです。

今年1月に発表された栃木県国民健康保険国保連合会（平成25年5月の医療費データ）の報告によると、栃木県全体では、歯周病で受診される方の割合（受診率※）が、虫歯の受診率の約5倍でした。

下野市についてみてみると約7倍となり、虫歯に対する歯周病の割合が高く、さらに、歯周病の受診率は、県内でトップでした（図参照）。

歯周病のために歯医者さんに通院されている方の多



獨協医科大学看護学部 准教授。下野市の医療費データを基に市民の健康状況や疾病状況について、調査・分析を行っています。

## 健康長寿の秘訣

さにちよつと驚きました。

下野市では、40、50、60、70歳及び下野市国保加入者で30～39歳、45歳、55歳、65歳の方を対象に歯周疾患検診を行っています。

もしかしたら、通院されている方の中には、その検診で早期発見、早期治療ができた方が含まれるのかもしれない。

実は、歯周病はサイレントデージェズ（Silent Disease：静かなる病気）とも表現されるように、ほとんど自覚症状がないまま症状が進行してきます。また、自然に治ることもないと言われています。

口臭が気になったり、風邪をひいたときに歯茎が腫れたりすることも歯周病のサインです。歯がぐらぐらし始めてからの治療は大変大掛かりになることもあります。

ぜひ、きちんとお口の

定期点検を受けてください。そして、正しい歯磨きはもちろん、禁煙も大切です。ちよつと耳の痛い方もいらつしやるかもしれません。あなたが長生きの秘訣、それが元気で長生きの秘訣、かもしれませんね。

※受診率＝受診件数÷被保険者数×100

被保険者100人当たり何人が受診しているのかを示す値です。  
【参考文献】  
日本歯科医学会…  
糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン  
日本生活習慣病予防協会…  
歯周病と全身疾患

虫歯と歯周病の受診率の栃木県内市町別比較

