

いつまでも歯を大切に ～健康も 楽しい食事も いい歯から～

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。  
この機会に自分の歯の健康について考えてみませんか。



歯と口の健康づくり

歯と口は、食べる、飲み込む、話すなど人間にとって基本的かつ重要な役割を担っています。生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送るために、歯と口の健康づくりは、非常に大切です。また、歯と口の健康は、全身の健康とも関わりがあることがわかってきており、生活の質を維持・向上させる点においても重要です。

口はライフステージによって変化します。歯や口の病気を予防するためには、生涯にわたり歯や口の健康づくりに取り組むことが大切です。

今回は仕事で多忙であるという理由から、生活習慣も乱れが生じ、歯と口の健康づくりが不十分になりやすい成人期と、生まれてくる赤ちゃんのため、両親が自分の歯と口の健康を守る妊娠期について紹介します。



チェック！

- むし歯や歯周病などの予防方法を学びましょう。
- 毎食後の歯みがき、入れ歯のお手入れなど、口腔ケアを習慣にしましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。
- むし歯や歯周病が見つかったら、早めに治療しましょう。



歯周病（歯周疾患）をご存知ですか？

歯周病（歯周疾患）は歯の周りの組織が破壊されていく病気で、生活習慣病のひとつです。痛みなどの自覚症状に乏しく、気づくのが遅れがちになるため、症状が進行すると歯を支えている歯周組織が破壊され、歯肉が腫れたり、歯を支える骨が溶けてグラグラしたり、最後には歯が抜けてしまうこともあります。また、放っておくと全身の健康にも影響を及ぼすこともあり、最近では糖尿病や循環器疾患等との関係性も報告されています。



当市の成人の歯周病の現状

進行した歯周病を有する人の割合は年齢とともに増加しますが、決して中高年の人だけの病気ではなく、30歳ですでに進行した歯周病にかかっている人も多い状況です。当市における平成26年度の成人歯科健診の結果では、進行した歯



周病を有する人の割合は、30歳で**30.2%**、40歳で**40.1%**でした。歯周病は歯を失う最大の原因です。若い時期から歯と口のケアと生活習慣の改善に取り組みましょう。



妊娠中の歯の健康

妊娠してから口の中に変化はありませんか？妊娠中は、ホルモンのバランスやつわりによる歯みがき不足などが原因で、歯ぐきが腫れやすく出血したり、むし歯になりやすい状態となります。また、重度の歯周病により、早産・低体重児出産の頻度が高まる可能性もあります。

ママの口の中の状態が、生まれてくる赤ちゃんに大きく影響します。ぜひ、この機会に歯科健診を受けて、しっかり口の管理を行いましょう。

※成人歯科健診対象年齢の妊婦さんは成人歯科健診、マタニティ歯科健診のどちらも受診可能です。

生涯にわたる健康の保持・増進のために

弘前市歯科口腔保健の推進に関する条例が平成26年12月22日に施行されました。この条例は、市が行う歯科口腔保健の推進に關しての基本理念や基本的施行を定め、その施行を総合的に推進し、市民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的としています。

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上でとても大切です。全身の健康づくりにも重要です。市では、赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる世代において、歯や口腔の健康づくりを推進し、「8020運動（80歳で20本以上自分の歯を保つための取り組み）」などに取り組んでいます。

生涯にわたる健康の保持増進のために、皆さん積極的に左記のチェック事項に取り組みしましょう。

市では下記のような歯科保健事業を行っています。自分の歯を大切にするためにも、ぜひご利用ください。

■問い合わせ先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

事業	マタニティ歯科健診	成人歯科健診	市民の健康まつりでの歯科健診・歯科相談
対象	市民で、開催日現在で妊娠12週～31週の妊婦	30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人	市民
内容	歯科医師による歯科健診と歯科相談。健診結果によってはブラッシング指導あり	各指定歯科医療機関での個別歯科健診（歯および歯周組織等口腔内診査）	歯科医師による歯科健診と歯科相談。希望者には個別にブラッシング指導あり
周知方法	母子健康手帳交付時、健康と福祉ごよみ、広報ひろさき	対象者に受診券を送付	ポスター掲示、広報ひろさきなど

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。

知っておきたい！  
たばこ情報

あなたや家族の健康寿命アップのために、  
たばこに関する情報をお届けします。

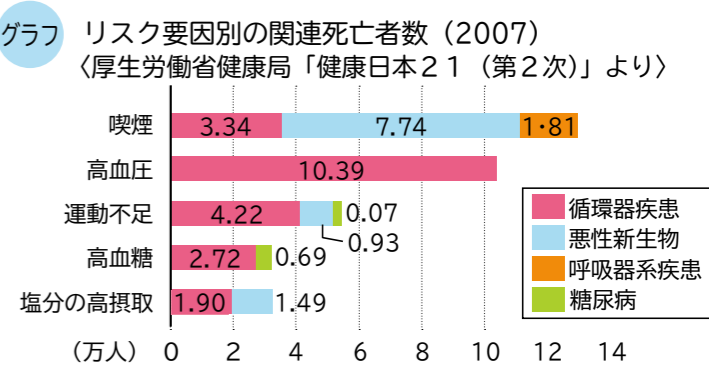
喫煙で毎年13万人が死亡

日本一の短命県「青森県」は、喫煙率も全国一高い県（男性1位、女性2位）です。短命と喫煙には、密接な関係があることがわかっています。リスク要因別にみると、日本人の死因の第1位は喫煙であり、毎年13万人が死亡しています。その内訳は、半数強はがん、3分の1が心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、残りは慢性閉塞性肺疾患（COPD…たばこ煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気）などの呼吸器系疾患でした（右上グラフ参照）。

また、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）による死亡数は、肺がんと心筋梗塞に限っても年間約6,800人に上ると推計されています。

もっと身近に禁煙治療

～34歳以下の人も保険を使って禁煙治療ができるようになりました～  
今年の4月から、保険適用による禁煙治療の条件が一部変更になり、



34歳以下の人も禁煙治療を受けられるようになりました（下記「禁煙治療の4つの条件」参照）。今は、禁煙治療薬がよく効くようになり禁煙しやすくなっています。この機会に、ぜひ禁煙外来（医療機関）で禁煙にチャレンジしてみませんか。

【知っておきたい！たばこ情報】  
たばこについての情報は、市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/fukushi/kenko/tobacco/index.html>）でもご覧いただけます。

■問い合わせ先 弘前市保健センター（☎37・3750）

禁煙治療の4つの条件（年齢によって条件が違いますのでご注意ください）

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（※）が5点以上であること。
- ※スクリーニングテストの詳細は、市のホームページ「健康と福祉」→「知っておきたい！たばこ情報」→「さまざまな禁煙方法」をご覧ください。
- ②35歳以上の人はプリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙歴）が200以上であること。
- ③直ちに禁煙することを希望していること。
- ④禁煙治療を受けることを文書で同意していること。

＜保険適用に必要な条件＞

- ① 35歳以上の人…①～④の4つが揃っていること
- ② 34歳以下の人…①③④の3つが揃っていること
- ※ 20歳未満の人も禁煙治療ができる場合があります。

治療方法

- 禁煙治療医療機関（下記参照）の医師の指導のもと、飲み薬を用いて禁煙する方法です。
- 12週間の間に5回受診して、禁煙を目指します。
- 費用の総額（自己負担3割の場合）は、5回の受診で合計1万2,000円～1万9,000円程度です。
- 海外の結果では、ニコチンガムやニコチンパッチ以上に禁煙成功率が高くなっています。
- ※保険適用の要件を満たさない場合でも、自由診療（自己負担）で禁煙治療を受けることができます。



市内の禁煙治療実施医療機関一覧（医療機関は事前にお問い合わせの上ご利用ください）

医療機関		医療機関	
ナルミ医院（南川端町）	☎33・1507	弘愛会病院（宮川3）	☎33・2871
坂本アレルギー呼吸器科医院（安原2）	☎39・6110	サンタハウスクリニック（大川）	☎99・1799
石沢内科胃腸科（新町）	☎34・3252	佐藤内科医院（覚仙町）	☎34・2126
青山胃腸科内科クリニック（川先2）	☎27・2323	工藤医院（石川）	☎92・3316
畑山医院（石川）	☎92・2115	五所の診療所（五所）	☎84・2311
弘前温泉養生医院（真土）	☎82・3377	小堀クリニック（中野2）	☎32・7146
副島胃腸科内科（稔町）	☎38・8080	国立病院機構弘前病院（富野町）	☎32・4311
よしだ耳鼻科・小児科（中野2）	☎33・2306	伊東内科・小児科クリニック（元長町）	☎32・0630
西弘前クリニック（中野1）	☎32・4121	やまとクリニック泌尿器科・内科（高田4）	☎88・8720
恵こどもクリニック（宮川1）	☎36・4152	弘前市立病院（大町3）	☎34・3211
消化器内科中畑クリニック（泉野1）	☎89・1700	ふくだ脳神経・整形外科クリニック（早稲田1）	☎27・5601
はせがわ内科クリニック（賀田1）	☎82・1182		