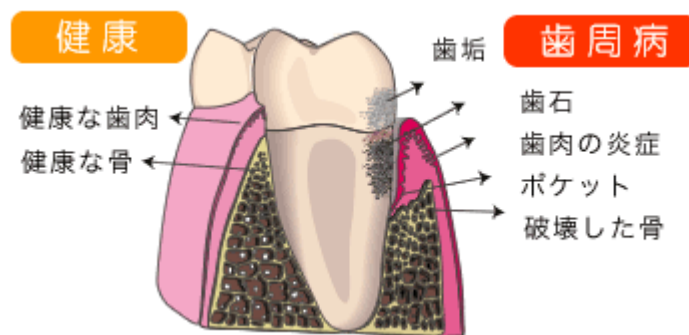


健保だより 19

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

歯周病（歯槽膿漏）とはどんな病気？ ～放っておくと全身に影響～

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し（歯垢の蓄積）歯肉の辺縁が“炎症”を帯びて赤くなったり、腫れたりします。痛みはほとんどの場合ありません。更に進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が脆くなって歯がグラグラし、最後は抜けてしまう事もあります。



次の症状に思いありませんか？

- ① 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- ② ブラッシング時に出血する。
- ③ 口臭が気になる。
- ④ 歯肉に違和感がある。（ムズムズする。軽い痛みがあるなど。）
- ⑤ 歯肉が赤く腫れている。又は腫れが繰り返す。（健康な歯肉はピンク色で引き締まっている。）
- ⑥ 堅い物が噛みにくい。
- ⑦ 歯が長くなったような気がする。
- ⑧ 歯と歯の間に隙間が広がってきた。食物がよく挟まる。

上項のうち3つ以上当てはまるときは、自分で判断せずに一度歯医者さんに診てもらう事をお勧めします。

歯周病の原因

口の中には300～500種類の細菌がいます。歯のケアが不十分であったり、砂糖を過剰に摂取するとこの細菌がネバネバし、歯の表面に付着しやすくなります。歯に付着した細菌をそのままにしておくと、歯垢（プラーク）へと姿を変えます。歯垢になると、うがいをしたり歯磨きをする程度では落ちません。

この歯垢にはたった1mgあたりに10億個の細菌が住みついでいて、虫歯や歯周病を引き起こします。歯垢は取り除かなければ堅くなり、歯石と云われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。歯石には更に細菌が入り込み、身体に良くない毒素を出し続けるようになります。

歯周病が全身に及ぼす影響（歯周病は毒素をまき散らす）

歯周病によって腫れた歯肉から、歯周病菌が容易に血管内に侵入し全身に廻ります。歯周病菌そのものは血管に入ると死滅しますが、死滅した歯周病菌は身体に悪い毒素（内毒素）

を持つ特性があります。

この毒素は、血糖、脂肪組織、肝臓などに影響を与え、心疾患、脳梗塞、糖尿病を引き起こしやすくなります。近年は妊娠している女性が歯周病に罹患していると、低体重児、早産の危険度が高くなることが指摘されています。

歯周病の原因は歯垢ですから、それを溜めない、増やさない事が基本となります。

歯周病は治るの？

この数十年の間に、歯周病について急速に分かってきました。以前は「不治の病」とさへ言われてましたが、現在は進行を阻止することが可能となり健康を取り戻すことが出来るようになりました。

但し歯周病は1にも2にも予防が重要です。毎日（毎食）の正しい歯磨きと、歯科衛生士による定期的なクリーニングチェック。そして歯肉が腫れたときは早期に歯科医を受診して下さい。

以 上

マメ知識 ～保険給付の時効～
 保険給付の申請はお早めに

保険給付の消滅時効は2年となっています。例えば被扶養者が出産した場合、家族出産育児一時金などが支給されますが、申請せずに放っておいたまま2年が過ぎてしまうと時効となり、権利がなくなってしまうのです。くれぐれもご注意下さい。

保険給付に関する時効は次の通りで、その日が過ぎると給付を受ける権利を失います。

1. 傷病手当金、出産手当金は就労不能になった日ごとにその翌日から2年。
2. 出産育児一時金、家族出産育児一時金は、出産した翌日から2年
3. 埋葬料、家族埋葬料は死亡した日の翌日から2年
4. 療養費は、患者が代金を支払った日の翌日から2年
5. 高額療養費は、診療月の翌月の1日（ただし診療費の自己負担分を診療月の翌月以降に支払ったときは、支払った日の翌日）から2年。

・詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。（831-7200）