

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は私たちが食べるためになくってはならない器官ですが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。歯のトラブルは耐え難い痛みを伴うことが多く、早急に対処したいものです。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。むし歯などの辛い症状でお困りの場合は、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

### Q：歯周病がアルツハイマー病の原因になると聞いたが本当なのか？

A：歯周病菌が作る酸の一種が細胞に酸化ストレスを引き起こし、アルツハイマー病の発症リスクを高めるという研究発表もありますが、歯周病とアルツハイマー病との因果関係は明らかではないようです。

ただ、歯周病はほかにも健康を害することがあります。放置しないで治療することが必要です。歯科衛生士からも歯みがきなどの指導を受けられるとよいでしょう。

### Q：1歳の息子が歯みがきシートを食べてしまったが、受診が必要か？

A：子供用の歯みがきシートは食品成分でできているものがほとんどです。多量に摂取しなければ問題ないと思われれますが、今後、嘔吐や腹痛、下痢などの症状が現れた場合は、速やかに救急病院を受診してください。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは  
「顎関節症のセルフチェック」



顎関節症の症状は様々です。顎関節がカクカクと鳴る程度であれば、大きな問題はないことがほとんどです。痛みを伴う場合、顎関節症を悪化させないために注意したいことが4つあります。それは「歯ぎしり、食いしばりや頬杖を付くなどの習慣をやめる」「意識的に身体全体をリラックスさせる」「虫歯や歯周病の治療をしっかりとる」「悪影響を及ぼしている可能性のある親知らずを抜く」です。

一般社団法人日本顎関節学会の自己チェック法を紹介します。結果が9点以上または「問2」が2点以上の方は顎関節症の可能性がります。該当する方は専門医を受診しましょう。

### ■顎関節の自己チェック法

【問1】 口を大きく開けたとき、人差し指から薬指を並べた3本指を縦にして入りますか？

(1点.すっと入る 2点.ほぼ問題ない 3点.どちらともいえない 4点.やや困難 5点.全く入らない)

【問2】 口を大きく開け閉めしたとき、あごの痛みがありますか？

(1点.全くない 2点.たまにある 3点.どちらともいえない 4点.しばしばある 5点.いつもある)

【問3】 口を大きく開けたとき、まっすぐ開きますか？

(1点.いつもまっすぐ 2点.たまに曲がる 3点.どちらともいえない 4点.しばしば曲がる 5点.いつも曲がる)

【問4】 干し肉、すめ、タコなど硬いものを食べるとあごや顔が痛みますか？

(1点.痛まない 2点.たまに痛む 3点.どちらともいえない 4点.しばしば痛む 5点.いつも痛む)

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。