

毎年6月4日は、「むし歯予防の日」です。厚生労働省の調査によると、日本人の歯の寿命は50～65年、80歳での平均残存本数は、15本ともいわれています。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。口腔内のトラブル、気になる症状や受診の目安、治療に関することなどにも、ヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：** 3歳の息子はとても活発な子どもで、家の中を走り回っているうち、2回ほど引き違い戸や蝶番の隙間に指を挟んでしまったことがある。皮膚がへこんで小さな傷が出来たが、痛がってしばらく泣いていても、そのうち治まるのでそのまま様子を見ていた。後々、後遺症で指が曲がらなくなることもあるのか、今になって心配になってきたので教えて欲しい。

**A：** ドアや窓、蝶番の隙間など、隙間に指を挟んだ場合、閉めた勢いの強さや圧迫の度合いによっては、酷い損傷を負うことがあります。その場合、まずは落ち着いて指の具合をしっかりと確認してください。傷、出血、腫れの有無、皮膚の色はどうか、指の曲げ伸ばしは可能かをチェックしてください。出血があれば、手首から上を心臓より高くして、傷をガーゼなどで覆い、圧迫止血を施します。腫れや内出血がある場合は、保冷材をハンカチなどで包み、指に添えて冷やしてください。時間が経過しても痛みが強そうで動かそうとしない、腫れが酷い、皮膚の色が悪いなど、状態が思わしくない時は、損傷の度合いを確認する意味でも受診が必要です。また爪が剥がれた、大きな血豆が出来た時は、それ以上触らずに爪はそのまま残し、血豆も自分で潰して血を抜こうとしないでください。雑菌が入って化膿する危険性があるため、外科を受診して処置を受けてください。

### 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、  
〈歯周病予防〉



歯周病は、歯周病菌が原因の感染症で、歯を失う原因の第1位です。歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌毒素の影響を受けて歯肉に炎症が生じ、腫れや出血が起きやすくなります。進行すると歯周ポケットが形成され、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラ動き出し、最終的には抜け落ちてしまうこともあります。

毎日の歯磨きで、歯垢をしっかりと取り除くことが予防の基本です。歯周病菌は、歯と歯茎の間から入り込み進行します。歯ブラシはペンを持つように構え、1本1本を意識して、歯と歯の間に毛先が入る程度に歯ブラシを当て、強すぎない力で、歯列の奥から手前に向かって丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシでは落とすきれない歯と歯の狭い隙間の歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスを使うことで、より丁寧に磨くことができます。

朝起きたときに、口の中がネバネバする、歯磨きの時に歯肉から出血しやすい、硬いものが噛みにくい、口臭が気になる、歯肉の色が赤く腫れている、歯肉が退縮して歯間に隙間がある、歯の動揺がある、といった自覚症状がある場合は、早めに歯科を受診して検査を受けてください。

また近年、歯周病予防のために、正しいブラッシング方法の習得や定期健診の必要性が話題に挙がっています。健康的な食生活が維持できるよう、80歳になっても20本以上、自分の歯を保つことを目標にしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。