



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

あなたのお口は健康ですか？

歯周病について



口 や歯は、おしゃべりをする、食事を楽しむ、表情をつくるなど、私たちが元気で楽しい生活を送るために欠かすことのできない器官です。口の中の健康状態は全身の健康とも深く関係していることがわかっており、噛むことで肥満を予防したり、認知症の予防にもなり、口や歯の健康が改めて重要視されています。厚生労働省では、生涯にわたり健康な生活を送るため、80歳で自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」を推進しています。生活の質の低下を招く、歯の喪失を防ぐために生活の中さまざまな習慣について、もう一度見直してみましよう。

歯周病とは

口の病気というと虫歯、歯周病、噛み合わせが悪い、口臭、口腔がんなどがありますが、その中でも歯を失う原因として最も多いのが歯周病です。なんと！成人の10人に8人は歯周病と言われています。

歯周病は、口の生活習慣病と言われており、プラーク(歯垢)・歯石に含まれている歯周病菌により歯ぐきなどに炎症を起したり、歯を支える顎の骨(歯槽骨)が破壊される病気です。はじめは自覚症状がほとんどなく、気づかないまま放置していると知らず知らずのうちに進行し、最後には歯が抜け落ちてしま

ます。

また、歯周病菌は、歯ぐきの出血している場所から血液に入り込み、血液の流れに乗って全身に回り、動脈硬化を悪化させ、脳梗塞や心筋梗塞などを発症したり、糖尿病を悪化させるといふこともわかってきており、「歯周病は糖尿病の合併症の1つ」

といわれています。

▼特にこんな方は要注意▲
・タバコを吸う(吸わない人比べて6倍リスクが高くなります)
・肥満、糖尿病
・妊婦さん(女性ホルモンのバランスが崩れ歯周病になりやすくなります)

✓歯周病

セルフチェック



- 歯肉が赤く腫れている
- 起床時、口の中がネバネバする
- 歯みがきの時に毎日出血がある
- 歯肉のむずがゆさ、痛みがある
- 歯が浮いたような感じがする
- 歯がぐらついて、硬いものが噛みにくい
- 歯の根が露出してきて、長くなったように見える
- 歯と歯の間の隙間が大きくなった

※1項目でも当てはまったら歯科を受診しましょう



歯と口を守るポイント

☆正しい歯みがきをマスターしましょう☆

歯ブラシはペンを持つようにすると細かく動かすことができます。表面、歯ぐきの境目、かみ合わせ部分、治療した部分も汚れが溜まりやすいので、丁寧にみがきましょう。入れ歯の方は、取り外して専用ブラシでしっかり汚れをとりましょう。

☆健康的な生活習慣を身につけましょう☆

夜更かしや不規則な食事などで生活リズムが乱れると歯みがきも忘れがちになります。起床・就寝時間、食事時間を決めて、毎食後・寝る前に歯磨きを習慣にすると良いです。

また、免疫力が弱いと風邪をひくのと同じくむし歯菌や歯周病菌に攻撃されやすくなり、むし歯や歯周病が進行します。ストレスをためない、質の高い睡眠をとる、禁煙する、体を動かす、栄養バランスのとれた食事をとることがとても大切です。

☆定期的に歯科検診を受けましょう☆

歯医者さんは痛みが出た時に…とになっていませんか？歯みがきをしても100%歯垢を除去することはとても難しく、年に1~2回、歯医者さんで診てもらい、口の掃除をしてもらうと安心です。ブラッシング指導を受けたことがない方は、一度お受けすることをお勧めします。

定期検診



歯周病は、前述したように放っておくと、歯を喪失したり、病気を悪化させてしまう可能性がある怖い病気です。この機会に自分の口の中をチェックし、生活習慣を見直してみましよう。