



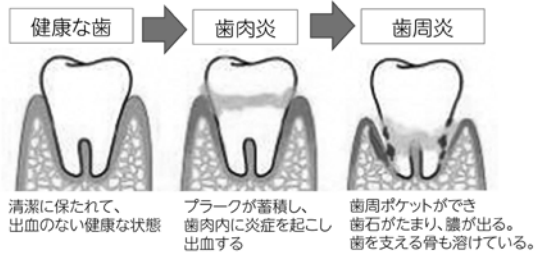
歯周病と全身の病気の深い関係



歯周病とは・・・？！

口の中の歯周病菌などが原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。

初期段階では自覚症状がなく、進行すると歯肉が腫れて出血し、歯を支える骨が溶け始め、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。



歯周病は「口の中だけの病気」ではない！

歯は、食べ物をはじめで出会う「消化器」であるため、歯周病で歯を失うと、体全体に大きな影響を及ぼします。また様々な研究の結果、歯周病は全身の病気と大きなかわりをもっていることがわかっています。

動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌は、血液の流れに乗って全身を巡り、血管を狭め動脈硬化を進行させます。

糖尿病

糖尿病の人は、免疫力が低下して歯茎の炎症が起きやすくなるため、歯周病を引き起こします。また、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質が、インスリンの血糖コントロールを妨げ糖尿病を悪化させると言われています。

肺炎

誤飲した食べ物と一緒に歯周病菌が気管支や肺に入り込むことで肺炎を発症します。

心内膜炎・心筋梗塞

歯周病の原因菌が、血管を通して心臓の内膜に付着すると、心内膜炎を引き起こします。

脳梗塞・認知症

動脈硬化は脳梗塞の原因となり、脳血管の詰まりは認知症につながります。

骨粗鬆症

骨粗鬆症の人が、歯周病になると歯を支える骨が急速にやせてしまいます。また、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰えて食事によって得られるカルシウムも不足し、骨粗鬆症を悪化させてしまうことがあります。

肥満

歯周病になると、よく噛めなくなるため、満腹中枢が働きにくく食べ過ぎてしまいます。

その他

早産・低体重児出産のリスクが高まる
関節リウマチが悪化する など



歯周病予防は、セルフケア+プロ（専門）ケアで！

歯周病予防には、ハミガキなどのセルフケアはもちろん、歯科医師や歯科衛生士などによる専門家のサポートも欠かせません。

●セルフケア

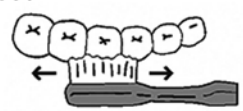
お口の健康を守るには、毎日のお手入れが大切です。

歯ブラシの当て方

歯と歯肉の間の汚れがよく取れるブラッシング方法です。



毛先が離れないように左右に小刻みに動かします



補助用具の活用

歯と歯の間や歯の後ろなど歯ブラシだけではとりにくい歯垢の除去を助ける道具を活用する。

◎歯間ブラシ



◎デンタルフロス



●定期的な歯科健診

歯周病を防ぐために、年に1~2回は歯科医師にチェックしてもらいましょう。定期的に診察や歯石除去などしてもらうことで、歯茎のちょっとした変化に気づいてもらうだけでなく、口腔内の健康を保つことができます。

「歯周疾患検診」の助成を行っています！

■内容／口腔内検査・指導

■対象者／年度内に30・40・50・60・70歳になられる方

※対象者には4月に個別通知をしています。

■個人負担金／無料

■その他／受診の際には、受診券が必要です。

★詳しくは、行方市健康増進課までお問い合わせください。

TEL 0291-34-6200

