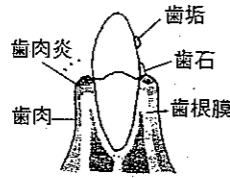


歯周病も生活習慣病！

歯周病とはどんな病気？

歯周病は、歯垢にすみついた細菌がだす毒素が原因で、歯ぐきである「歯肉」や歯のクッションの役割をしている「歯根膜」、歯の土台である「歯槽骨」などの組織に炎症が起きる病気です。

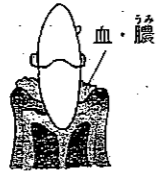
1 歯に歯垢や歯石がたまり、歯肉に炎症が起こる。刺激によって歯肉から出血しやすい。



2 歯と歯肉の境目に「歯周ポケット」という溝ができて、歯槽骨が溶け出す。



3 歯肉が化膿し、血や膿が出る。口臭がし、歯がぐらぐらするようになる。



4 歯槽骨の溶解が進み、歯が抜ける。

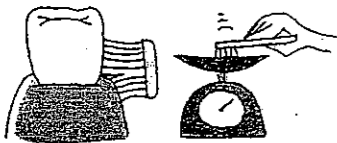


歯周病を予防するために

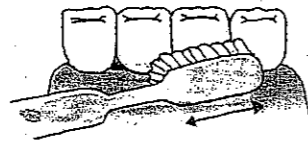
○フッシングで歯垢を完全に落とそう



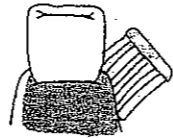
1 歯ブラシが歯と歯肉の境目にくるように90度にあてる。押し当てる力は200~300グラム程度。



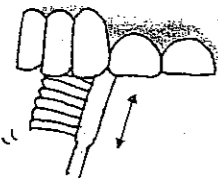
2 歯ブラシを小刻みに左右に動かす。10回毎に歯ブラシを当てなおしながら、1か所につき計30回みがく。



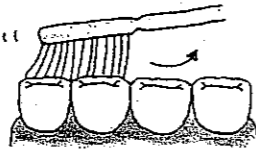
3 奥歯の内側（舌のある側）をみがく時は、歯ブラシを90度に当てられないので、45度くらいに当てる。



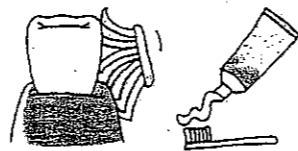
4 前歯の裏側は、歯ブラシを立てて、縦に小刻みに振動させる。下の前歯の裏側も同様。



5 かみ合わせ面はやや強めにかけ出すようにみがく。



6 歯ブラシは強く押しつけない（毛先が寝ないようにする）。歯みがき剤を使う場合は少量にとどめる。



○バランスのとれた食生活を



糖分・脂肪が多かったり、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足するような食生活は、口の中の衛生にも悪影響を与え、歯周病の原因になります。

○歯周病を招く免疫力の低下

—全身から歯周病に影響が—
全 身

- 糖尿病
- 骨粗鬆症
- 喫煙
- 栄養素の欠如
- 服薬
- 免疫不全・異常
- 精神的ストレス
- 肥満



歯周病

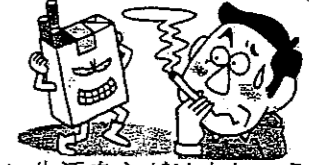


全身的な病気

糖尿病や肝臓病、胃腸病などの疾患にかかると、体の免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。とくに、糖尿病にかかると急速に歯周病の悪化を招くので要注意です。

喫煙

タバコを吸う人は、歯周病にかかりやすいだけでなく、治療後の回復もわるいのです。



心理的ストレス

免疫力の低下を防ぎ、十分な睡眠と栄養をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

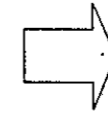
—歯周病が全身に影響を—

口の中が歯肉の炎症や膿で汚れた状態になると、過剰繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身を回り、腎臓、心臓、肺などに炎症を起こします。

全 身



歯周病



- 心臓血管疾患
- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 胃潰瘍
- 低体重児出産
- 敗血症
- 菌血症

心臓血管疾患

歯周病菌によって歯肉に炎症が起きると、血液中の繊維素が増加して血液の流動性が悪くなり、動脈も硬化させます。その結果、血管内に血栓ができて心筋梗塞や心臓発作といった病気が発症します。

糖尿病

糖尿病の人は、歯周病にかかると重症になることが知られています。また一方で、その人に歯周病治療を行うと、血糖値が改善するといわれています。

誤嚥性肺炎

口腔機能の低下により、口腔内の細菌を唾液とともに誤嚥しておこる肺炎です。歯周病を放置したまま、しかも口が汚れたままになっていれば、肺炎はさらに起きやすくなります。

日ごろから歯周病予防で生活習慣病も予防しよう！

80歳



20本