

## 口の中から健康に～歯周病～

### ●日本人の80%がかかっている「歯周病」

成人が歯を失う原因第1位の歯周病。

痛みなどの症状が現れずに進行するため、発見や治療が遅れることが多くなっています。

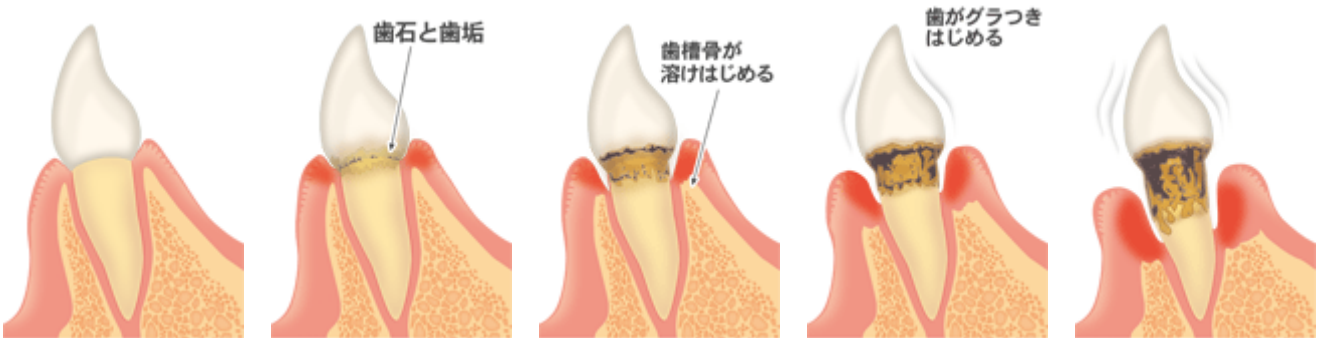
【当てはまる項目が多いほど要注意！セルフチェック】

- |                                            |                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時、口の中がネバつく。   | <input type="checkbox"/> 歯茎を押すと、血や膿が出る。 |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きのときに、歯茎から血が出る。 | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする。      |
| <input type="checkbox"/> 歯の隙間に食べ物がはさまる。    | <input type="checkbox"/> 歯が若い頃より長くなった。  |
| <input type="checkbox"/> 歯茎の色が赤い、もしくは赤黒い。  | <input type="checkbox"/> 冷たいものが歯にしみる。   |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が痛かったり、ムズムズする。  | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる。       |



### ●歯周病の始まり「プラーク（歯垢）」

プラーク（歯垢）とは、歯に付着した白～黄色のネバネバした物質で、口内に残った食べカスを餌にして増殖した細菌が集まったものです。1mgのプラークには約1億個の細菌が存在するといわれており、時間がたつと歯磨きでは取り除けない「歯石」になります。その中の無数の細菌が歯肉や歯槽骨などに炎症を広げていき、歯周病は進行します。



### ●そして、歯周病菌は全身へ。

歯周病菌が血液に入り全身を巡ることや、炎症を起こすことにより、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、骨粗鬆症など、様々な全身疾患に影響を及ぼすことが近年明らかになっています。メタボリックシンドロームにおいては、脂肪組織から出る物質が歯周病の炎症を悪化させ、「噛む力」が弱くなると、満腹中枢が刺激されず食べ過ぎを助長するという悪循環を引き起こします。

### ●口内環境と生活習慣の改善で歯周病を予防する。

1、毎日のブラッシングと歯間清掃でプラーク除去。

ブラッシングだけでは、40%のプラークは残存します。

歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃の併用で90%以上のプラーク除去が可能です。

2、1口20～30回、よく噛む習慣を。

よく噛むことで、唾液の分泌が増え、歯の洗浄作用や食べ過ぎ防止に役立ちます。

3、全身の病気の治療や予防も大切。

歯周病と生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）は、お互いに悪い影響を与え合う関係にあります。

これらの病気がある場合は、しっかり治療を受けましょう。

4、年に1度は定期的な歯科検診を。

定期的な検診と共に、歯科衛生士による専門的なクリーニング（歯磨きで取り切れないプラークや歯石の除去）や歯磨き指導を受け、歯周病の予防や早期発見・早期治療につなげましょう。

