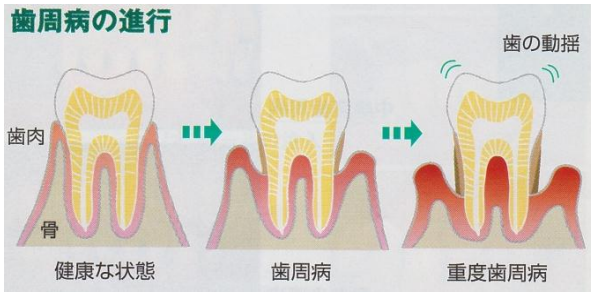


あなたの歯は大丈夫？

成人の70%が歯周病？

歯周病とは…

口の中の細菌によって発症し、歯ぐきの炎症・腫れ・出血等を引き起こし放置すると歯を失ってしまう病気です。初期には痛みがない為、気づいた時には意外に進行している事が多いです。

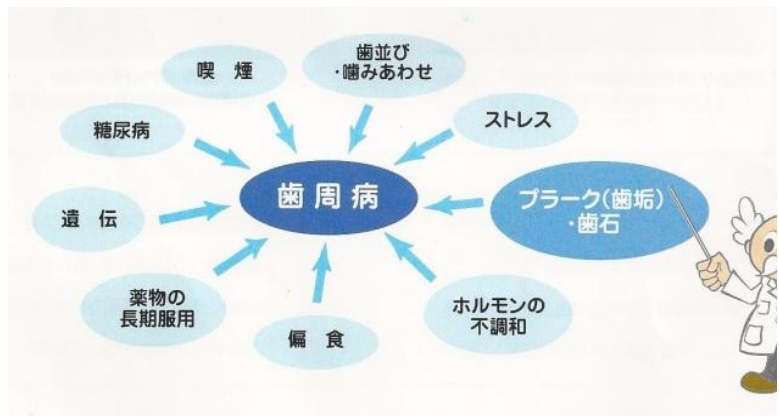


こんな症状がある人は要注意！！

- ①歯がむず痒い感じがする。
- ②歯と歯肉の接しているところが赤く腫れる。
- ③歯を磨いた時に出血する。
- ④歯肉から膿が出る。
- ⑤口臭が気になる。
- ⑥唾液がネバネバする。
- ⑦朝起きた時に口の中が気持ち悪い。
- ⑧食べ物がかみづらい。

歯周病ってなぜおこるの？

現代人の生活習慣病のひとつである歯周病は、さまざまな生活習慣に起因します。



歯周病を進行させないために

「毎日のセルフケア」

一番の対策はプラーク(歯垢)除去＝歯磨きです。皆さんが出来る事は毎食後(1日3回)と寝る前の歯磨きを励行することです。

「プロフェッショナルケア」

毎日のセルフケアでは難しい部分を歯科でフォローします。

プロフェッショナルケア

ブラッシング方法や生活習慣改善のアドバイス

超音波による歯石除去
大量についた歯石に振動を与えて一気に取り除きます

プラークや着色の除去
歯ブラシだけでは落とせなかった汚れを取り除きます

手作業の器具による細かな部分の仕上げ
深いところや狭い部分についた歯石をていねいに取り除ききれいにします

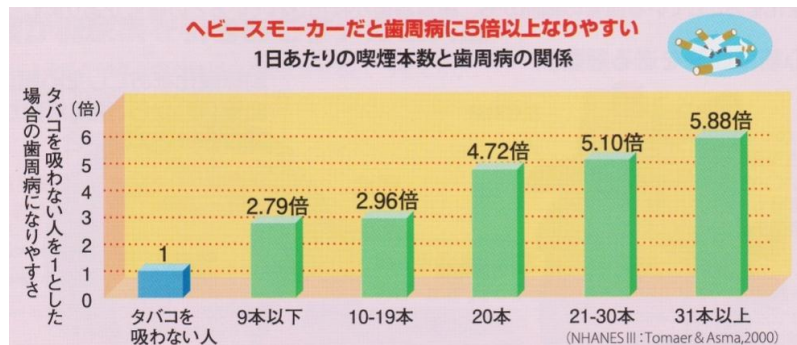
抗菌薬の注入(ペリオフィール)



生活習慣病の予防は、歯周病対策から！

歯周病菌が体のさまざまな病気に影響していることがわかってきています。中でも歯周病予防が生活習慣病を防ぐことにつながるのです。

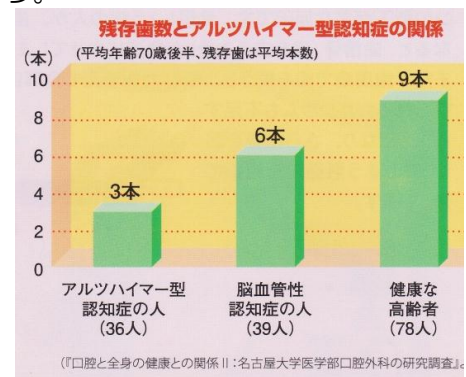
- 1.肥満 食生活において歯周病予防を心がけると、肥満防止につながるということがわかっています。よく噛むと唾液がよく出て口の中をきれいにし、歯周病を防ぎます。そして、噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎないようになります。
- 2.糖尿病 糖尿病の人は、免疫力が低下し歯茎の炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに歯周病がひどくなると、炎症によってでてくる物質がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。
- 3.心臓病 歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着する心内膜炎という心臓病を引き起こすことがあります。さらに、歯周病が狭心症や心筋塞などの心臓病のリスクを高めることもわかってきました。
- 4.喫煙 タバコを吸うと歯と歯茎にニコチンなどの有害物質が悪影響を与えたり、タールが歯こびりつき歯磨きでは簡単にとれず、歯垢が付きやすい環境になってしまいます。そのため歯周病になりやすく、治りにくくなります。



- 5.妊婦 妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが、小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることがあります。これは、歯周病の炎症で出てくる物質が、胎盤に影響するためであると考えられています。

- 6.認知症 認知症は、脳血管性とアルツハイマー型と2種類あります。脳血管性認知症の原因は卒中です。脳卒中は、動脈硬化によるものです。歯周病菌が動脈硬化を促進します。歯周病を防いで動脈硬化のリスクを減らしましょう。

アルツハイマー型認知症は、脳の委縮が見られているのが特徴の病気。CT画像検査での調査で、残っている歯が少ない人ほど脳の委縮が進んでいたという報告があります。噛むことが脳を活性化することもわかってきています。歯周病を予防して歯を保ちましょう。

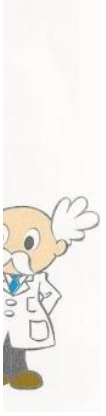


正しいブラッシングと歯周病にかかりにくい生活習慣を心がける事で病気は予防できます。また早期発見・早期治療により進行を止めることも出来ます。いつまでもきれいな歯と歯茎で美味しいものを美味しくべ、健康で楽しい人生を送るため定期的に歯科を受診しましょう。

参考資料

監修: 日本大学歯学部歯周病学講座教授 伊藤公一
「歯周病から歯を守ろう」
財団法人 8020推進財団
「からだの健康は歯と歯ぐきから」

...



ト
と

言
こ
う

と
硬

に
の

ス
る

脳
で、



見
食