



口腔ケア <歯周病について>



《 テーマ 》 毎日の口腔ケアで、全身疾患の予防&感染症予防

口腔ケアが不十分だと・・・

- ▶ 口腔内の歯垢（プラーク）を放置すると、やがて歯周病を発症！
- ▶ 歯周病菌が歯肉から毛細血管に入り込み、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、糖尿病、骨粗しょう症などさまざまな病気リスクが上昇！
- ▶ ウイルスが活動しやすい環境に！

口腔内の環境改善には、**毎日の正しい歯みがき**が効果的。
さらに、正しい歯みがきに合わせて**舌みがきやうがい**をしっかりと行うことも大切です。

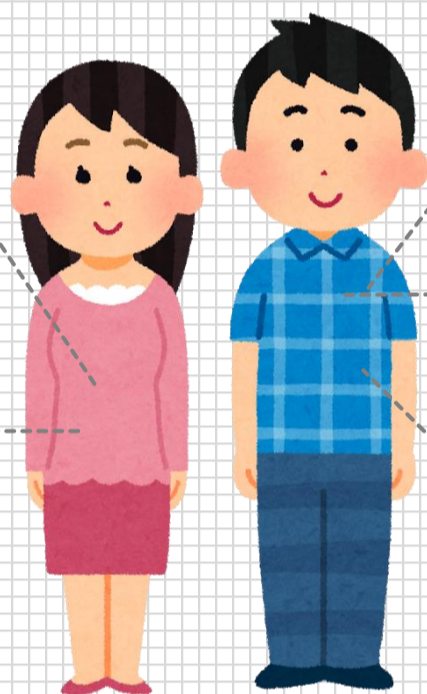
全身のさまざまなところに影響を及ぼす 歯周病とからだの病気

● 低体重児出産

低体重児（2,500g 未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて**歯周病の重症度が高い**ことがわかっています

● 骨粗しょう症

骨粗しょう症の人が、歯周病になると、**歯槽骨（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が不足することになり、さらに骨を弱くしてしまいます。



● 肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「**誤えん性肺炎**」の原因になります。

● 循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が**血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こす**と考えられています。

● 糖尿病

糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また、**糖尿病の人は歯周病が治りにくい**という関係があります。

あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

当てはまるものに、チェック☑してみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- とまどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある



判定

▶ チェックがない場合

これからきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも**1年に1回は歯科健診**を受けましょう。



▶ チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。



▶ チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



歯みがきが セルフケアの基本

歯垢（プラーク）を取り除くために歯をきちんとみがきましょう！

日本歯科医師会のホームページに、**歯とお口のお役立ち情報**が動画で解説されています。ぜひ一度ご視聴ください。



▼こちらから



▼こちらから

