

むし歯や歯周病がまねく全身病

口腔ケアから健康に

今日からできる生活習慣病対策

健康寿命を延ばすカギは歯の健康にあり

歯は重要な消化器官。病気になったり失われたりすると、かむ力が低下して、食べ物の消化吸収が悪くなるほか、食べられるものが制限されて十分な栄養がとれなくなるため、全身の健康に影響します。

むし歯や歯周病は、歯を失う二大原因。これらは、食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係している「お口の生活習慣病」だという認識を持ち、予防することが大切です。

歯周病と全身の病気の関わり

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。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。

肺炎

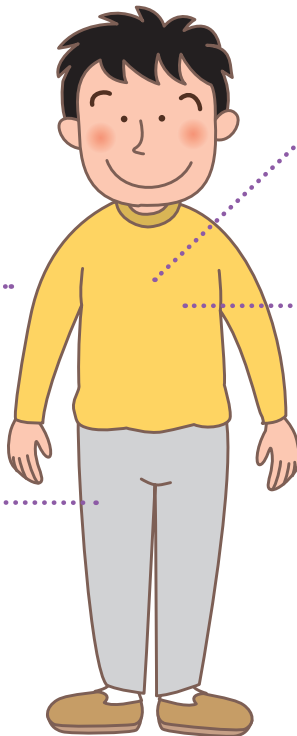
寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

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。

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。



歯の健康を守るセルフケア

歯ブラシは、鉛筆と同じように柄を軽く持ちます。力を入れ過ぎると歯ぐきを傷つけるので注意。みがき残のないよう、歯の1本1本をすみずみまで時間をかけてみがくことを心がけます。

歯ブラシのほかにも、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れもしっかり取り除きましょう。

歯ブラシは1ヵ月経ったら交換を！

毛先が広がってくると、本来の6割程度しか歯の汚れがとれないので、1ヵ月を目安に新しい歯ブラシに交換しましょう。

- Point ①

ていねいに
みがきましょう
- Point ②

よくかんで
食べましょう
- Point ③

甘いものは
控えめに
- Point ④

ストレスを
ためない
ように

平成30年度からの健康診断問診票に「食事をかんで食べる時の状態」が追加されます。
ご自分の状態はいかがですか？