

●健康おたわら塾● 「ご存じですか？～歯周病は生活習慣病です～」

■相談・問い合わせ 東2階
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

●6月4日～10日は歯の衛生週間です！！

歯の衛生に関する正しい知識を持ち、歯科疾患を予防するとともに、早期発見・早期治療を行うことで、歯の寿命を延ばし、健康を維持することを目的として定められています。



●「歯周病」とは？

歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれている『歯周病菌(細菌)』に感染し、歯肉の腫れや出血、最終的には歯が抜けてしまうというように、日本人が歯を失う最も大きな原因です。歯周病の初期では自覚症状がほとんどないため、気付かない人が多いのです。

歯周病は、生活習慣病として位置づけられており、歯周病と関連しているものに、呼吸器疾患・心疾患・糖尿病などがありますが、その中でも糖尿病との関連は深く、糖尿病は歯周病を悪化させる大きな原因のひとつでもあります。

《歯周病の特徴》

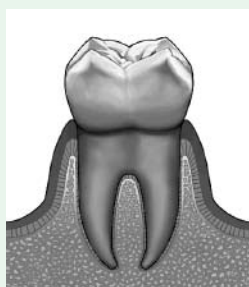
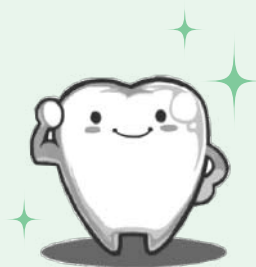
以下の8項目のいずれかに該当する方は、歯周病かもしれません。お近くの歯科医院で検査をしてみてもいかがでしょうか？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きると口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 硬いものがよくかめない |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面に白い歯垢や歯石がたくさん付いている | <input type="checkbox"/> 歯を磨いたら血が出る |
| <input type="checkbox"/> 最近、口が臭うと感じている | <input type="checkbox"/> 歯がしみる |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる | <input type="checkbox"/> 歯が長くなったように見える |

【歯周病はこうして進行します！】

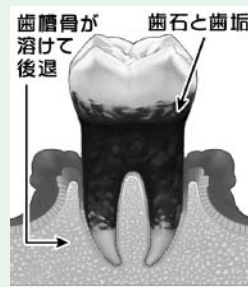
<正常>

歯茎はひきしまって、ピンク色です。
歯ブラシをしても血は出ません。



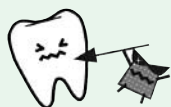
<中等度歯周病>

歯石が多く付き、歯茎は腫れ、歯を支える骨も半分近くに減ってしまいます。
口臭がきつくなり、歯の間にもものがはさまりやすくなります。
少し歯が揺れるようになります。
食事に関しては、やわらかいものを中心に食べるようになります。



<初期歯周病>

歯の周りに歯石がつきはじめて、歯茎が腫れて赤くなります。
歯ブラシが当たると血が出ます。
骨も減り始めますが、まだ歯はかろうじて揺れない状態です。



<重症歯周病>

硬い歯石に歯が覆われています。
歯を支える骨が1/3以下となって、歯が揺れて自覚ようになってきます。
食事の際も、不自由さを感じるようになります。
歯茎が腫れてズキズキ痛むようになります。



●正しい歯磨きをしましょう

歯磨きの最も大きな目的は、歯周病の原因である歯や歯の周りに付着した細菌、歯垢(プラーク)を取り除くことです。

以下のことに注意した正しい歯磨きで、プラークコントロールをしていきましょう。

※毛先が開いた歯ブラシは、早めに交換しましょう。

- ・歯ブラシはペンを握るように軽く持つ。
- ・歯ブラシを動かす際は、小刻みに動かす。
- ・歯の表面だけでなく、歯と歯茎の境目を磨く。
- ・磨き残しのないように、歯を磨く順番を決めておく。



《生活習慣を見直しましょう》

✧食生活の改善✧

歯垢は、糖分を餌に増殖します。糖分の多い食生活は歯周病へのリスクが高まります。

ビタミン・カルシウム・たんぱく質・炭水化物など、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

✧睡眠時間の確保✧

睡眠不足になると、体の抵抗力が落ちてしまうため、口腔内においても「細菌に感染しやすくなる＝歯周病菌に感染しやすくなる」状態となり、歯周病のリスクが高まります。

そのため、睡眠時間を確保し、ストレスを溜めないように生活していきましょう。

✧禁煙✧

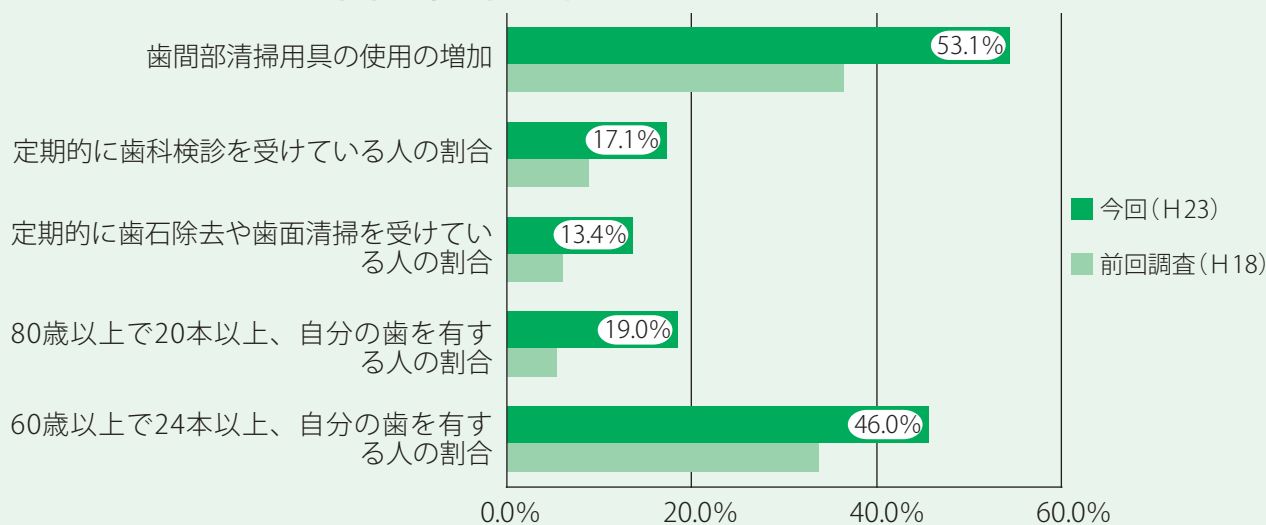
たばこは血管を収縮させ、歯茎の血流を悪化させ、唾液の分泌を低下させてしまうため、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて2～7倍、歯周病になるリスクが高いと言われています。また、免疫力も低下してしまうため、治りにくくなります。



✧適度な運動✧

運動不足は歯周病と関わりの深い糖尿病の原因にもなります。また、適度な運動は身体の抵抗力を高めてくれますので、間接的にも歯周病を予防することにつながります。

【歯の健康に関するアンケート】



今年の健診結果説明会では、初めて「歯の健康コーナー」を設け、歯の健康相談を実施します。ぜひ、ご利用ください！！

