



歯周病があなたの命を脅かす 予防と歯科健診が大切です

問健康政策課 本3階
TEL 0287-23-7601

15歳以上の2人に1人が歯周病！？

「歯周病」は、歯と歯ぐきの間にたまったプラーク（歯垢）にすみつく「歯周病菌」によって起こる感染症で、時間をかけて進行していきます。15歳以上の2人に1人が歯周病にかかっていると言われていています（厚生労働省：令和6年度歯科疾患実態調査）。

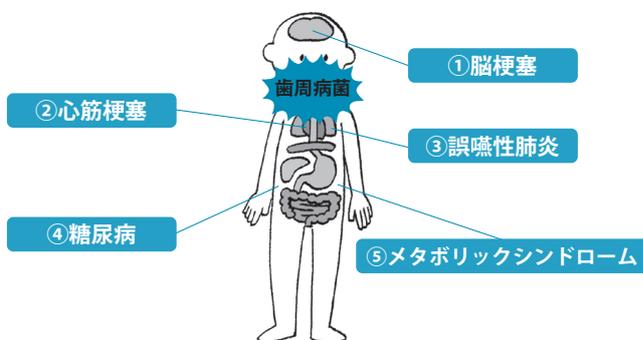


歯周病は全身の健康に関わるサイレントキラー

「歯周病菌」が、歯肉の血管から全身に入り込むと、無自覚のまま身体にさまざまな影響が出ると言われています。お口の健康状態が良いほど、全身の医療費が安くなるという研究結果も報告されています。

【歯周病が影響を与える病気の例】

- ①脳梗塞
- ②心筋梗塞
- ③誤嚥性肺炎ごえんせいはいえん
- ④糖尿病
- ⑤メタボリックシンドローム

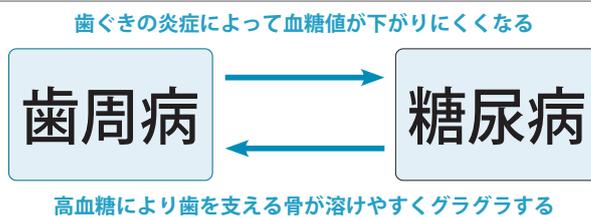


※①～⑤でなくとも、健康に影響を与えるため、歯周病の早期発見・早期治療が大切です。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病の方は、歯ぐきの炎症によって、血糖値が下がりにくくなる可能性があります。

歯周病の治療によって、血糖値が改善することが分かっています。



2つのケアで歯周病予防をしよう

①セルフケア

●毎日の丁寧な歯磨き

毛先の広がっていない歯ブラシを使い、軽い力で小刻みに動かし1～2本ずつ磨きましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシを使用すると歯間部の磨き残しを減らすことができます。

●食事や睡眠などの生活習慣を整える

身体の抵抗力を保つことが大切です。

●禁煙

タバコの有害成分は口腔内に入ると、粘膜や歯ぐきから吸収され、歯ぐきの血流が悪くなり、細菌が繁殖し歯ぐきの状態を悪化させます。

②プロケア

歯医者さんにお口の中の状態を診察してもらいましょう。磨き残しのチェック、自分では取り除けないプラークや歯石の除去をしてもらうことが大切です。

定期的に歯科医院を受診し、歯周病にならないようにしましょう。



【市の歯周病検診を受診しよう】

大田原市では、年度末年齢の20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に毎年4月に歯周病検診の受診券を送付しています。

対象の方はぜひ受診をしましょう！

