



# 歯周病予防で健康づくり！

—あなたも歯周病かも？成人の**約8割が歯周病**！—

## Q.歯周病ってどんな病気？

A.細菌による感染症で、**歯を失う原因の一番が歯周病**です。歯周病菌が血液にのって体中をめぐり、**全身の健康にも悪影響**を及ぼします。

## Q.歯周病の原因は？

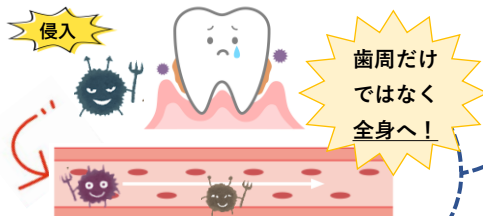
A.歯にたった**歯垢**（別名プラーク）です。歯垢は食べかすではなく、**歯周病菌やむし歯菌が増殖して集まったもの**です。**歯周病菌の出す毒素**が歯ぐきの出血や炎症を引き起こします。

### 歯周病の悪化につながるもの

- ☐ 間食が多い
- ☐ 毎食後に歯磨きをしない
- ☐ タバコを吸う
- ☐ よく噛まずに食べる
- ☐ 不規則な生活



歯周病菌は腫れた歯肉から容易に**血管内に侵入**し全身に回ります



実は...こんなにもある全身への影響！



### メタボ

歯を失うとゆっくりよく噛むことができず、早食いとなり、食物繊維不足や栄養摂取バランスが乱れ、肥満につながります。



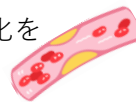
### 糖尿病

炎症を常に抱え込んだ状態であるため、炎症物質が血流にのり、インスリンが効きにくくなるため血糖値が高くなります。



### 動脈硬化

歯周ポケットから菌が血管内に侵入し、歯周病菌が作る毒素が血管を硬くさせたり、血のかたまりを作り、動脈硬化を引き起こします。



### 心疾患

動脈硬化が進行すると心疾患のリスクが高くなります。また、菌が心臓の膜や弁に付着すると心内膜炎を引き起こし、命に関わります。



### 認知症

多くの歯を失うと発音が難しくなったり、噛む力や飲み込む力が低下し、全身の機能が衰え、要介護や認知症のリスクが高まります。



### 誤嚥性肺炎

歯周病があると、口の中の細菌が増殖し、誤嚥をした時に肺炎が起こりやすくなります。口腔ケアは誤嚥性肺炎予防となります。



# 歯周病は歯を失う原因に！



ホームケアで  
戻れます！

## 歯周病

歯科医院  
での治療  
が必要！

### 健康な歯ぐき



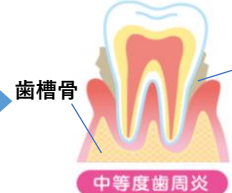
●薄いピンク色で  
引き締まっている

### 歯肉炎



●歯ぐきが腫れて  
ブラッシングで血が出る

### 歯周炎（＝歯槽膿漏）



●歯槽骨が溶け、歯がぐらついている  
●歯ぐきの炎症が広がり、血や膿が出る



歯を支えら  
れなくな  
り、歯が抜  
けてしまい

## 歯周病セルフチェック！

- ☐ 朝起きた時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯を磨くと出血する
- ☐ 時々歯が腫れ、痛みを感じる
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- ☐ 口臭がある、あると言われたことがある
- ☐ 歯ぐきを押さえると血や膿が出る
- ☐ 固いものが噛みにくい

当てはまる方は歯科を受診しましょう



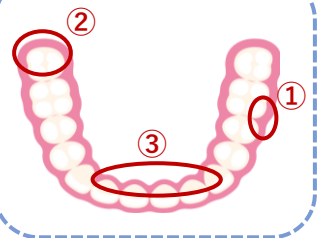
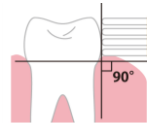
## 歯周病予防のためのセルフケア

01  
POINT

### 正しく歯磨きしましょう！

#### <歯磨きのポイント>

- 1.鉛筆を持つように歯ブラシを握り、歯に対し90度に歯ブラシをあてる
- 2.歯ブラシの毛先が広がらないくらいの力で小刻みに動かす
- 3.①歯と歯茎の境目②奥歯の後側・噛み合わせ③前歯の裏側は磨き残しが  
多いためしっかり磨く
- 4.フロスや歯間ブラシを使用しましょう



02  
POINT

### 禁煙しましょう！



禁煙すると歯ぐきの状態が回復し  
免疫や細胞のはたらきが高まるため、  
歯周病のリスクが低下し治療効果が  
上がることが明らかになっています。

03  
POINT

### よく噛んで食べましょう！



よく噛むことで唾液が出て、口の中を  
きれいにするのを助け、噛む力を維持  
することができます。また、血糖値の  
急上昇を防ぎます。

健康は綺麗な歯から！

04  
POINT

### 間食は控えましょう！



歯石や歯垢、虫歯の原因となりま  
す。食べた後は歯磨きをしましよ

05  
POINT

### 検診を受けましょう！



半年に1回の定期歯科検診を受けま  
しょう。

