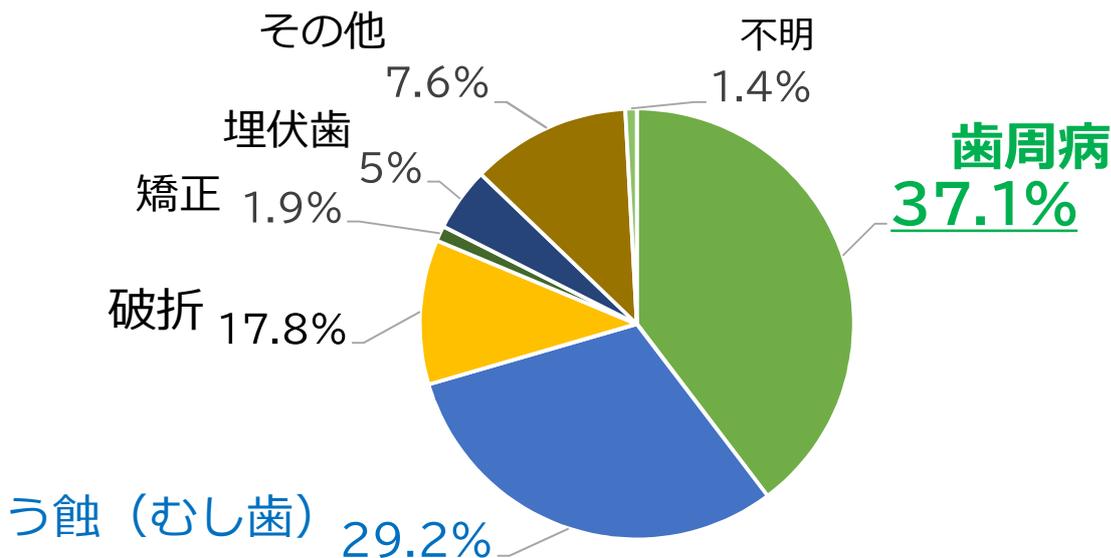


歯と口のトラブル

歯を失う2大原因は、歯周病とむし歯（う蝕）です。痛くないからと放っておくと、歯を失いかねません。

歯を失う原因



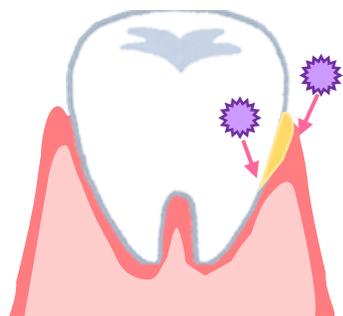
出典：公益財団法人8020推進財団「平成30年 第2回永久歯の抜歯原因調査」

歯周病ってどんな病気

歯を失う原因の
約 **4割**
を占めている！

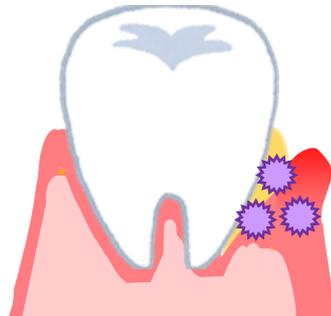


①



プラーク（歯垢）が溜まり、そこに住み着いた歯周病菌が歯と歯ぐきのすき間に侵入する

②



侵入した歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、歯と歯ぐきの境目が深くなり、「歯肉ポケット」ができる

③



炎症が広がって「歯肉ポケット」が深くなり、「歯周ポケット」になる。歯の周りの骨が溶け、歯ぐきの毛細血管が壊れて出血する。ここから歯周病菌が血液に侵入し、全身に影響を及ぼす

自覚症状がないまま進行する感染症

歯周病予防の5つのポイント



KINZOKUKENPO Dental health
オリジナルキャラクター

歯磨き

正しい歯磨きをマスターし、プラークを取り除きましょう。特に睡眠中は細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨きは念入りにしましょう。

タバコを吸わない

タバコは歯ぐきの血流を悪化させ、免疫力を低下させます。

よく噛む

噛むことで、だ液の分泌を促進させます。だ液には、口腔内をきれいにし、病原菌から体を守る作用があります。たくさん噛むことは、食べすぎ防止にもつながります。

歯と口の元気に！

定期的な歯科健診

何かあってからではなく、歯と心身の健康を維持するために定期的なチェックをしましょう。

疲れやストレスをためない

疲れやストレスがたまると、免疫力や唾液分泌が低下します。質の良い睡眠や運動で疲労や疲れを発散、免疫力を回復させましょう。

✓ 歯周病セルフチェック 一つでも当てはまるときは、早めに歯科医へ相談を！

朝起きたときに、口の中がネバネバする	歯みがきの時に出血する
硬いものが噛みにくい	口臭が気になる
歯肉が時々腫れる	歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
歯がぐらぐらする	

※このチェック方法は、目安です。これだけで診断されるわけではありません
参考：eヘルスネット

歯周病と全身の関係

歯周病は「口だけの病気」と思っていませんか。歯周病菌が全身をめぐる、からだのさまざまな場所で病気を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。

脳

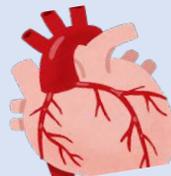
脳梗塞・脳出血



歯周病菌が動脈硬化を引き起こし、脳卒中の誘因となる

心臓

心臓病

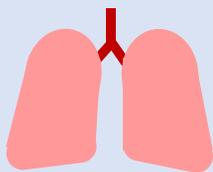


- ・歯周病菌が動脈硬化を悪化させる
- ・心臓の弁に歯周病菌がくっついて炎症を起こす

肺

誤嚥性肺炎

唾液中の歯周病菌などが、誤って気管に入り、肺炎を起こす



糖尿病

インスリンが効きにくくなり、糖尿病が悪化する



すい臓



歯周病

子宮

早産・低体重児出産



歯周病による炎症性物が早期に子宮を収縮させて早産につながる可能性がある

手足

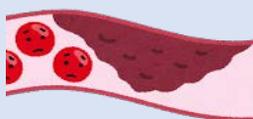
関節リウマチ



歯周病にかかっていると発症しやすいと言われている

血管

動脈硬化



歯周病菌が血管へ侵入し、動脈硬化を起こしている血管に歯周病菌が感染し、歯周病菌や炎症性サイトカインが血管壁に炎症を起こして、動脈硬化が進行する

骨

骨粗鬆症



歯周病で歯が抜けると、食べを噛む力や飲み込む力が弱まり、骨を作るための栄養の摂取が減ってしまう