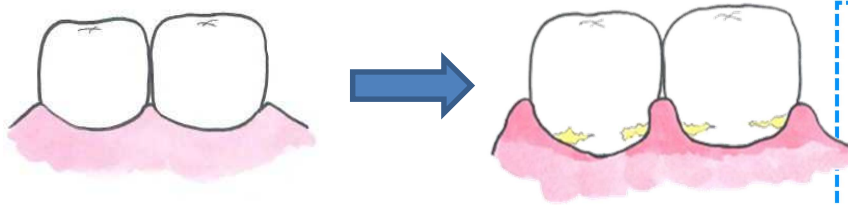


# 本当に怖い歯周病

## ◇ 歯周病はどんな病気??

細菌の感染によって歯ぐきなど歯の周りの組織に炎症が起きる病気です!!

### 歯周病

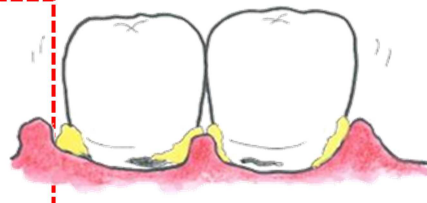


- ☆歯と歯ぐき間に炎症が出る
- ☆歯と歯ぐきの間が赤く腫れ、触れると出血する
- ☆歯と歯ぐき間に歯周ポケットが形成される
- ☆痛みが出ないので症状に気づきにくい

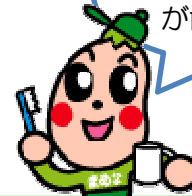
さらにひどくなると

### 重度の歯周病

- ☆歯肉がさがる  
(歯が長く見える)
- ☆歯がグラグラ動く
- ☆歯ぐきから血や膿が出る
- ☆口臭がある



成人の約8割  
が歯周病に!

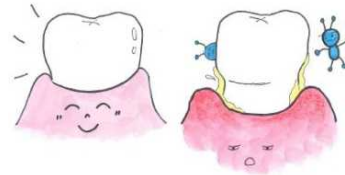


## ◇ 歯周病になりやすい状態とは??



喫煙している人

糖尿病の人



磨き残しがある人

ストレスを受けている人



☆その他にも、食いしばり(食事以外で強く歯を噛むこと)をする人なども、歯周病になりやすいです!

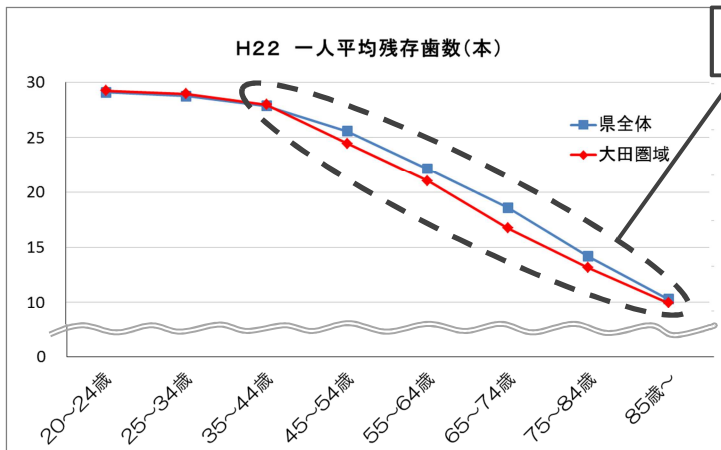
## ◇ 歯周病は生活習慣病!



- ☆歯周病は様々な病気に関わりがあります
- ☆歯周病は様々な病気を悪化させます

生活習慣病の予防は歯周病予防から!!

## ◇大田圏域のお口の現状は・・・



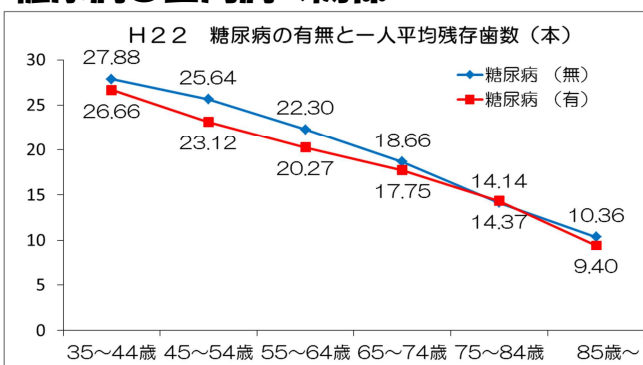
45歳以降、歯の数が急激に減少しています

- 県全体と比べて、大田圏域は45歳以降の残存歯が少ない現状があります



出典：平成22年県民残存歯調査

## ◇糖尿病と歯周病の関係



糖尿病を持つ人の歯の数が、糖尿病でない人に比べて少なくなっています

糖尿病の合併症の一つに  
歯周病があります！



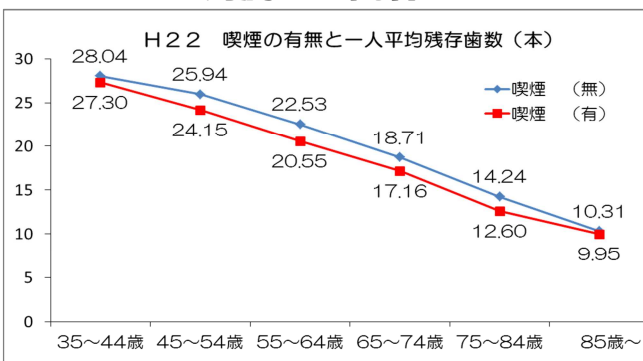
出典：平成22年県民残存歯調査

- 歯周病菌は歯肉から血管内へ侵入し、毒素が体内を循環することでインスリンの働きを低下させ、血糖値が高い状態になります
- 糖尿病のコントロール不良により、免疫機能が低下して歯周病が悪化します



★歯周病の治療で歯肉の腫れが治まり、歯周病菌の数が減り、糖尿病も改善します

## ◇タバコと歯周病との関係



タバコを吸う人の歯の数は、タバコを吸わない人に比べて少なくなっています

喫煙者の歯周病

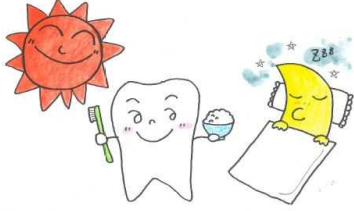


出典：平成22年県民残存歯調査

- ニコチンの作用により、血管を収縮させ、歯肉の出血や腫れなどの症状に気づきにくくなります
- ニコチンや一酸化炭素の作用により、抵抗力を低下させ、歯周病が悪化します
- 歯周病の治療の効果が弱くなります
- タバコは、発がん物質を含んでいるので、口腔がんのリスクも高めます
- 周囲にいる人が間接的に煙を吸うことにより、家庭内に子どもがいれば、子どもの歯肉に影響が出ます

# 歯周病を予防しよう！

## 1 健康管理に気を配る



☆全身の抵抗力が低下しないよう  
規則正しい生活を

## 2 バランスのとれた食事を心がける



☆主食・主菜・副菜を基本に  
☆間食は控えめに

## 3 よく噛んで食べる



☆歯周病予防を助ける唾液を出し、  
消化も助けます

## 4 丁寧に歯磨きをする



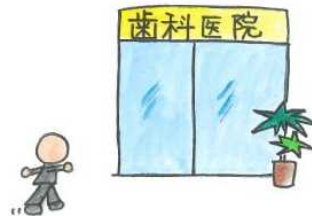
☆自己流ではなく専門家の指導を  
受けましょう

## 5 自分にあった歯ブラシを選ぶ



☆傷んだ歯ブラシはダメ！！  
☆自分の口に合ったものを専門家に相談  
しましょう  
☆歯ブラシ以外の道具も使いましょう  
(例：歯間ブラシ、フロス、ワンタフトブラシ etc…)

## 6 定期的に歯科健診を受ける



☆痛みなどの症状がなくても受診しま  
しょう  
☆専門家に歯石を取ってもらいましょ  
う

## 7 症状があればすぐ受診する

