

だい、でん

今月号は「お口の2大疾患 むし歯と歯周病の原因は？」です。

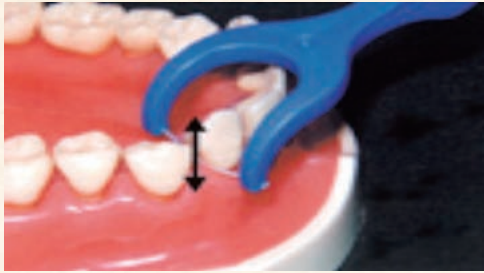
保健福祉課
住民生活課



歯を失う原因は、むし歯と歯周病です。

口の中のケア

※歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢は落とせません。専門家（歯科医師や歯科衛生士）に相談して、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



デンタルフロス



歯間ブラシ

歯と歯の間

口の中には、さまざまな細菌がいます。この細菌のかたまりが「歯垢（プラーク）」とよばれるものです。歯垢は、歯の表面に付いた白いネバネバとしたもので、つま楊枝の先でかき取ったぐらいの中に、1億個以上の細菌がいます。

●あなたの歯と口の健康をチェック(10項目)

チェック項目	○	チェック項目	○
1 歯ぐきが赤く腫（は）れている		6 歯が長く伸びたように見える	
2 歯ぐきから血が出る		7 歯が動く感じがする	
3 むずがゆい感じがする		8 歯と歯の間に食べ物がはさまる	
4 朝起きたとき、口の中がネバつく		9 歯ぐきを押しさえると膿が出る	
5 時々腫れて痛む		10 息が臭いと言われる	

あてはまる項目がひとつでもある方は、歯周病にかかっているかもしれません。

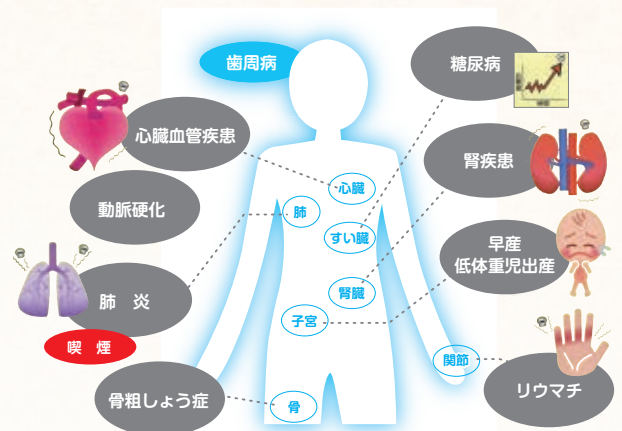
歯周病は初期のうちには症状に気づきにくく、自覚症状が出てきたときにはかなり進行していることがあります。歯周病やその他の口の病気を早期発見するために、かかりつけ歯科医院で実施する歯周疾患検診を受けましょう。

歯周病と全身との深い関係

歯周病は細菌の感染による慢性の病気です。細菌のつくる毒素や炎症を引き起こす物質が血管をとおり、全身に悪影響を及ぼす可能性があります。

一方、糖尿病や喫煙習慣などがあると、歯周病が進行しやすく、治りも悪くなることが知られています。

悪影響を及ぼします



歯周病を悪化させる要因

ストレス、喫煙、不規則な食事、偏食、不十分な歯みがき、痛い時だけの歯科受診 ※発症には生活習慣が深く関わっているため、歯周病は生活習慣病として位置づけられています。