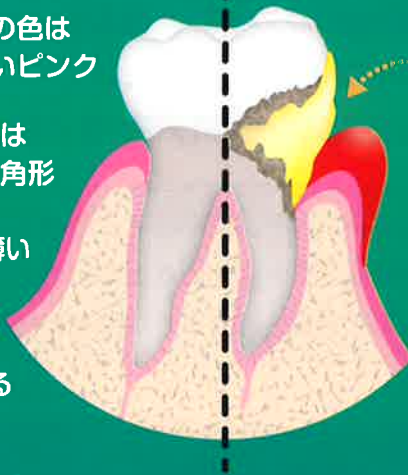


知って予防! 歯周病

歯周病とは?

健康な歯肉 ← → 歯周病

- 歯肉の色はうすいピンク
- 歯と歯の間の形はスッキリした三角形
- 歯肉は引きしまっていて薄い
- 骨は根の上部までしっかりと支えている
- 汚れ(歯垢)や歯石
- 歯肉が腫れる(赤いブヨブヨ) 厚ぼったい
- 骨が溶ける



骨がとけて、
歯が抜ける



炎症が広がり進行すると
骨が溶ける

歯みがき不足で汚れ
(歯周病菌)が増える



歯肉炎(赤く腫れ、ブヨブヨする)
が起きる



歯周ポケット(歯と歯肉の隙間)
が深くなる

~歯周病予防のためのセルフチェックリスト~

歯周病は、自分で気が付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。下記のポイントをチェックして、歯周病を予防しましょう!

自覚症状をチェック!

- 歯みがきの時に歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 口臭が強いと言われる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする

生活習慣をチェック!

- タバコを吸う
- 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- 歯並びが悪い
- 呼吸や歯ぎしり、くいしばりなどをする
- ストレスが多い
- 糖尿病や免疫力の低下する疾患がある

チェックがついた人は、歯周病にかかるリスクの高い人です。
医療機関を受診し、丁寧な歯みがきをしましょう。

歯周病と全身疾患の関係

歯周病は、**歯周病菌**によっておこる歯周組織の病気です。

歯肉の炎症だけにとどまっているものを「**歯肉炎**」といい、歯を支えている骨まで破壊されたものを「**歯周炎**」といいます。

近年、歯周病が全身に与える影響についての研究が進められています。

誤えん性肺炎の原因となったり、**心疾患**や**動脈硬化**を悪化させる可能性が高いことがわかってきました。また、以前から歯周病は**糖尿病の合併症の一つ**と言われてきましたが、逆に歯周病になると糖尿病が重症化しやすいことも明らかになってきました。

他にも早産・低体重児出産、骨粗鬆症なども歯周病が関与していると言われてしています。



タバコと歯周病

タバコを吸うと、煙の中の成分が歯肉の血流や免疫機能などを障害することで、歯周病を進行させやすくします。さらに、歯肉の傷や歯肉炎などの治り具合が悪くなることも知られています。歯周病の予防や治療を行うためにも、禁煙をお勧めします。

歯周病を予防するため

には、かかりつけの歯科医を決めて定期的にチェックしてもらうことと、自分でお口の手入れを丁寧に行うことが大切です。

自分にあった、歯ブラシを選びましょう!

歯並びや歯肉の状態に適した歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシの選び方

口の中で動かしやすい小さめの歯ブラシで、柄がまっすぐの物が持ちやすいようです。毛の硬さは「ふつう」のナイロン毛が良いでしょう。

歯ブラシの毛先を
直角に当て、
軽く、小刻みに
動かしましょう!



歯と歯の間の汚れを落としましょう!

歯周病は、歯と歯の間からも進行します。歯ブラシが届きにくいので、この部分の汚れを落とすには、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。



デンタルフロス



歯間ブラシ

歯の健康に関するご相談、健康教室など

大森地域健康課	大森西一丁目12番1号	☎ 03-5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町4番6号	☎ 03-3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町二丁目1番1号	☎ 03-5713-1701
糎谷・羽田地域健康課	東糎谷一丁目21番15号	☎ 03-3743-4161

定期的な**歯科健康診査**を受けましょう!

大田区では、対象年齢の方に成人歯科健康診査を実施しています。対象者の方には、郵送でご案内を行っています。

歯周病**予防教室**に参加しましょう!

各地域健康課では、歯周病予防のための教室などを行っています。詳しくは、各地域健康課にお問い合わせください。