



ヘルピー健康だより



健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

日進市健康課発行

歯周病を 知ろう！

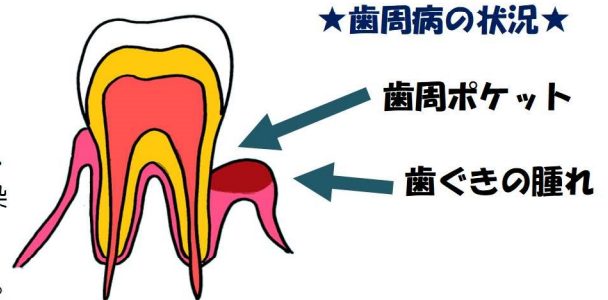


歯周病は、歯を支える組織に 起こる病気です

歯周病は、歯を支える周りの組織に起こる病気です。
歯の周りには、歯を支えるさまざまな組織（歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨）があります。この部分に細菌が感染し、炎症と破壊が進行することで起こります。
日本人の成人の約8割がかかっているといわれています。

歯の喪失原因のトップは歯周病

歯を失う原因は、老化ではなく歯周病やむし歯が多くを占めます。30歳代から歯周病による喪失が増え、50歳代以降では歯周病が主な原因となっています。



★歯周病の状況★

歯周ポケット

歯ぐきの腫れ

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある
- ☐ とくとき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿がでたことがある

チェックなし

これからもきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

1～2個

歯周病の可能性があります。かかりつけの歯科医院で確認してもらいましょう。

3個以上

歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯周病は、全身に影響する病気です！

歯周病菌は口の中だけにとどまらず、血流によって全身に運ばれ、さまざまな病気の発症や悪化の要因となることがわかってきました。

★心臓や脳の病気との関係★

歯周病菌が動脈硬化を引き起こす要因の一つともいわれ、心筋梗塞や脳梗塞などにつながる場合があります。

★糖尿病との関係★



★食を楽しむためには 歯が大事！

「80 歳になっても自分の歯を
20 本以上保とう」という 8020
運動を知っていますか？

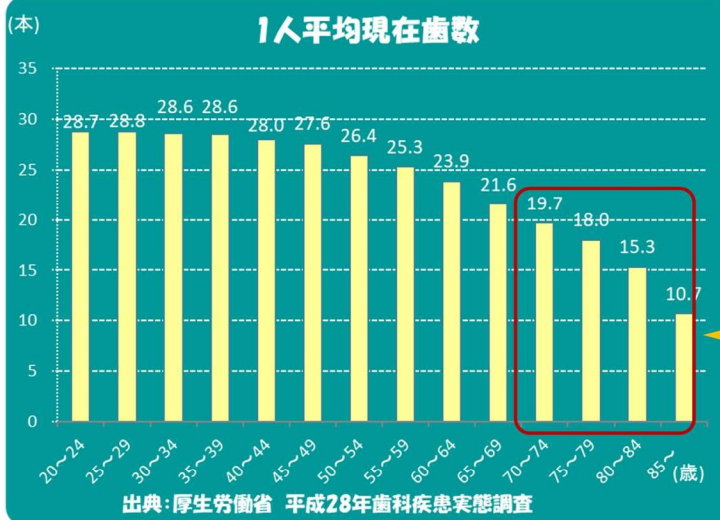
なぜ、20 本以上なのかというと、
20 本以上あると、食べ物の硬さ
や大きさを制限せず、好きなもの
をおいしく食べられるからです。

また、しっかり噛むことで、唾液
の分泌が促され、胃や腸での消化・
吸収もよくなります。

歯の数と食べられるものの関係



出典：厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム＜別冊＞
保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」



70 歳以上で 20 本を下回っています！
食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、**自分の歯が 20 本必要**といわれています。

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイルは口の周りの筋肉が衰えたり、歯周病等によって歯の本数が減ることにより引き起こされる状態です。脳卒中や心臓病などの生活習慣病や、低栄養状態、閉じこもりなど、歯周病と同様に、全身に影響が及ぶ危険があります。

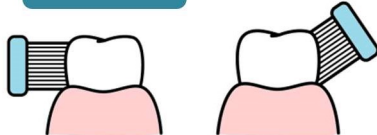
予防にはセルフケアと検診

歯周病、オーラルフレイル予防には、歯みがきなどのセルフケアと歯科医や歯科衛生士などのサポートが大切。

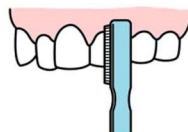
★効果的な歯みがき★

みがく順番を決めておくと、みがき残しを減らせます。順番を決め食後に 1 本ずつ丁寧にみがきましょう。

歯の横



力を入れすぎず、
小刻みに動かして
みがく



歯と歯ぐきのさかい目



毛先を歯と歯ぐきの間に入れて
みがく

みがき残しが 多いところ

- ★歯と歯の間
- ★歯と歯ぐきの境目
- ★奥歯の後ろ側
- ★奥歯のかみ合わせ
- ★前歯の裏側

★定期的な歯科検診★

食事のたびにふえる歯垢。
これを完全に除去する
ことは難しいので、
定期的な歯科受診が
オススメです！



★My 歯ブラシの チェック★

歯並びなど口の中は 1 人 1 人
違います。
自分に合ったブラシを探しま
しょう。
ブラシは小さめ
がオススメです。

