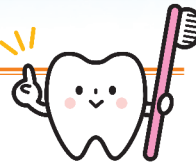


歯周病を正しく理解しましょう

日本人の成人の約**80%**が**歯周病**にかかっています。

若い世代でも男女関係なくかかる病気であり、
放っておけば重症化して歯を失うことにつながります。

あなたの歯周病に対する理解度はどのくらいあるのか、チェックしてみましょう。



問合せ 健康課(保健センター)
☎ 0561-72-0770
F 0561-74-0244
E kenko@city.nisshin.lg.jp

まずは基礎知識

歯周病とは、歯周病菌による感染症です。歯と歯茎の間に付着した細菌の塊(プラーク)が原因となり、歯周組織(歯槽骨、歯根膜など)が破壊されます。



問1 歯のぐらつきや口臭が気にならないうちは受診の必要はない。

はい ・ いいえ

問2 歯周病になりやすいのはどんな人？

- ①歯磨きが不十分 ②喫煙の習慣がある
③ストレスが多い ④糖尿病を患っている

問3 歯周病菌は口の中のみで活動し、全身に及ぶことはない。

はい ・ いいえ

問4 歯周病予防のために自分でできることは？



Check!

答1 **いいえ** → 歯のぐらつきや口臭は中度・重度の症状です。

歯周病は静かに進行するのが特徴です。歯茎が少しはれたり、歯磨きの刺激で出血したりするのが初期症状。気付かず放置していると徐々に進行していきます。そのため、定期検診が必要なのです。

答2 **①～④ 全て該当します。**

しっかり歯磨きができていないと、口腔内に歯垢(プラーク)がたまりやすくなります。喫煙の習慣や過度のストレス、糖尿病は免疫力が低下するので、歯周病にかかるリスクも高まります。①～④に該当しないように気を付けることが、リスクを下げるにつながります。

答3 **いいえ** → 歯周病菌は血流によって全身に運ばれ、さまざまな病気の要因に！

歯周病菌は、はれた歯茎から容易に血管内に侵入して、全身に回ります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎などの病気の発症・悪化に関与していることが分かっています。妊婦の場合は低体重児・早産の危険度も高くなるため、全世代で注意が必要です。

答4 **毎日の丁寧な歯磨きと定期検診を受けることが口腔ケアの基本**

虫歯・歯周病の原因となるプラークは柔らかい付着物なので、きちんと歯ブラシを当てて磨くことができれば落とすことが可能です。ポイントは、歯の表面・歯と歯茎の境目を1本ずつ磨いていくことです。歯ブラシで落とすきれいな歯と歯の間のプラークは、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。それでも磨き残しは必ずあります。定期的にかかりつけの歯科医でクリーニングをしてもらい、ブラッシング指導を受けましょう。

手鏡を使うと確認しやすいです！



令和2年度 食生活改善推進員養成講座 申込受付中です！詳細はP34をご確認ください。

健康相談

窓口名	連絡先	内容	日時	場所ほか
からだところの健康相談	保健センター ☎0561-72-0770	体や心の健康についての相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	保健センター 要予約
食事相談		食生活に関する相談	(正午～午後1時を除く)	