



歯

と歯ぐきとあなたの健康大作戦

歯を失う原因のトップが歯周病であることを知っていますか？

歯が痛んだり、しみたりした時には歯科を受診されると思いますが、痛みがあまりない初期の歯周病は放置しがちではないでしょうか？早めの対応が重要なので、一度、セルフチェックをしてみてもいいですか？



作戦1 歯周病の原因である歯周病菌を知る

歯周病菌の実態



生息場所

歯垢（プラーク）
歯肉溝（ポケット） 他

活動場所

歯ぐきをはじめ全身のあらゆる
ところ

活動内容

歯ぐきに炎症をおこす
歯根膜（歯のクッション）を溶かす
歯槽骨（歯を支える骨）を溶かす
全身のあらゆるところで害を及ぼす
など

関連拠点・関係する病気

歯周病菌は口の中だけでなく、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。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ています。



脳梗塞・脳血管性認知症

動脈硬化の悪化により起こります。

誤嚥性肺炎

歯周病菌が誤って肺に入ると、肺炎を起こします。



狭心症・心筋梗塞

動脈硬化の悪化により起こります。



パージャー病

手足の動脈が詰まる病気です。歯周病菌が深くかかっています。

細菌性心内膜炎

歯周病菌が心臓の弁膜や内膜に付着して起きます。

糖尿病

歯周病になるとインスリンが効きにくくなって糖尿病を悪化させ、糖尿病になると感染を受けやすくなり、歯ぐきの炎症を起こして歯周病が悪化します。

この他にも、全身の病気にかかわりがあることがわかってきています。

作戦2 セルフチェック！！

～歯周病菌のメッセージを見逃さない～

歯のこと

- ☐ 噛み合わせが悪くなった
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯が長くなった気がする
- ☐ 歯と歯の間にもものが挟まりやすくなった

お口全体のこと

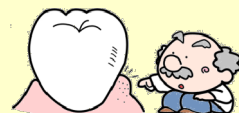
- ☐ 口臭がある
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 硬いものをかむと痛い

歯ぐきのこと

- ☐ 腫れている
- ☐ 色が赤や紫色になった
- ☐ 膿がでる
- ☐ ムズムズする
- ☐ 歯みがきの時出血する

あてはまる項目はありましたか？

気になる症状がある方は、早めに歯科へGO！



作戦3 歯周病から身を守ろう

みがく順番を決めて、
歯垢（プラーク）バイバイ！

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。

歯科医院でさらにきれいに！

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！



唾液の力を利用しよう！

よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液は細菌を洗い流してくれたり、殺菌する作用があり歯周病予防に大変効果的です。



マイ歯ブラシチェックしていますか？

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。



歯ブラシの
交換目安は
1か月



歯間ブラシやデンタルフロス
も歯垢除去に
効果的です！

My歯ブラシを持ち歩いて、いつでもどこでも、歯みがきしよう！