



歯周病と生活習慣



最近の研究では、歯周病が生活習慣病である心筋梗塞や脳梗塞などの原因である血栓を形成して、病気のリスクを高めたり、糖尿病を悪化させる要因になるといわれています。歯周病は歯を失わせるだけでなく、全身の病気にも影響を与えているのです。

また、歯周病に代表される歯周疾患の原因が食事や喫煙などの生活習慣と密接に関連していることがわかってきました。

今後は歯周病を予防するために定期的な検診をうけるだけでなく、生活習慣の改善にも目を向けなければなりません。



だれでもかかる歯周病

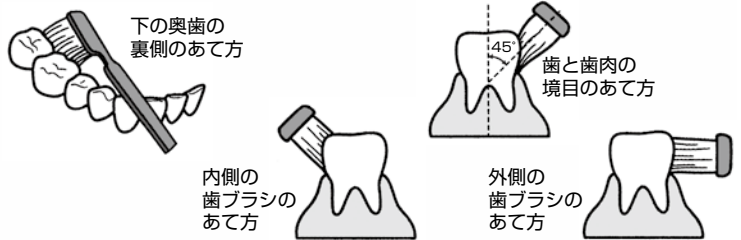
歯を失う原因はむし歯ではありません。多くの人が歯周病によって歯を失っています。

歯周病は歯ぐきや歯槽骨（歯を支えている骨）に炎症が起こり、ひどくなると歯が抜けてしまう病気です。

日本人では45歳～54歳の85%が歯周病にかかっているといわれています。だれでもかかる可能性のある病気、それが歯周病なのです。

歯周病になると、炎症によって歯ぐきの色が赤みがかってきます。やがて歯ぐきははれあがり、歯と歯肉の間に隙間ができたり、出血したりするようになります。最後には歯槽骨がとけて歯がグラグラになり、抜けてしまいます。

◆歯の健康を守るブラッシング～正しいブラシのあて方～



◆デンタルフロスと歯間ブラシを上手に利用しましょう

デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシが通らない歯と歯の間にたまったプラークをかき出します。



歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすきまのあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。



歯周病を悪化させる要因

タバコ

タバコの煙に含まれるさまざまな有害物質は、歯ぐきの抵抗力を奪い、歯周病を悪化させます。

糖尿病

糖尿病の人が歯周病にかかると、歯周病に対する抵抗力が弱まり、歯周病を悪化させます。

column

全身の病気とも関連する歯周病！

最近の研究では、歯周病が心筋梗塞や脳梗塞などの原因である血栓を形成して、病気のリスクを高めたり、糖尿病を悪化させる要因になるといわれています。歯周病は歯を失わせるだけでなく、全身の病気にも影響を与えているのです。

GO

定期的にかかりつけの歯医者さんへ

GO

歯医者さんは歯が痛くなったら行くところ、そう思っていないか。痛くなってから歯医者さんに通い始めるのではなく、かかりつけの歯医者さんをつくり、定期的に歯の検診をしてもらいましょう。歯医者さんでは、検診だけではなく、歯石（プラークが固まり石のようになってしまったもの）の除去やブラッシングの指導もしてもらえます。自分で行う毎日のブラッシング（セルフケア）と歯医者さんの治療や指導など（プロフェッショナルケア）を組み合わせ、健康な歯を守っていきましょう。



セルフケア

自分でできること
★毎日のブラッシング
★生活習慣の見直し



プロフェッショナルケア

歯医者さんでしてもらえること
★ブラッシング指導や歯石の除去
★歯周病やむし歯の治療

健康な歯の維持



豊かで健康的な生活