

# あなたのお口、健康ですか？

## 歯周病は生活習慣病！？



「**歯周病**」とは、歯と歯肉の間に繁殖する細菌に感染し、歯のまわりに炎症が起きる病気です。

歯周病は、成人が歯を失う最大の原因であり、**成人の約7～8割**が歯周病に罹っていると言われていています。また、日々の生活習慣が、この病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。



## 歯周病のリスクを高めるのは・・・？



○口呼吸



○喫煙



○過度のストレス



○歯ぎしりや食いしばりをする



○甘いものをよく食べる



○不規則な食事

## 歯周病と関連のある病気やトラブル



狭心症や心筋梗塞



糖尿病



関節リウマチ



肺炎



骨粗しょう症



早産・低体重児の出産

**注目!**

他にも・・・感染性心内膜炎、認知症、ある種のがんなど

## 歯周病チェック



当てはまるところにチェックしてみましょう



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯みがきのときに出血        | <input type="checkbox"/> 調子が悪いとき歯ぐきが腫れる |
| <input type="checkbox"/> 起床時に、口の中がネバネバする   | <input type="checkbox"/> 浮いた感じがする       |
| <input type="checkbox"/> 歯の間に食べ物が挟まりやすくなった | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする       |
| <input type="checkbox"/> 口臭が強いと言われたことがある   | <input type="checkbox"/> 最近、歯が長くなった     |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきを触ると痛い         | <input type="checkbox"/> 歯ぐきを押しと膿が出る    |

どれか当てはまったら**歯周病かも！**？

## 歯周病予防のための効果的な歯みがき

歯周病の予防には、歯みがきによる「**プラーク除去**」が最も重要です。また、初期の歯周病であれば、きちんと歯をみがくだけで治ることもあります。

### 1. 歯ブラシについて



- 歯ブラシは、鉛筆を持つように持ちましょう。
- ヘッドは、小さめで、柄の部分は硬くてまっすぐなものを選びましょう。
- 月に1度を目安に歯ブラシの交換をしましょう。
- 毛先が広がっているのは汚れを上手に取れません。



### 2. みがき方のポイント



ブラシの毛先が歯と歯ぐきの間に45度の角度で当たるようにし、前後に細かく振動を与えるようにみがきましょう。  
このとき、力の入れすぎに注意しましょう。  
また、みがき残しのないように、みがく順番を決めるとよいでしょう。  
そして、歯並びがよくないところは、歯ブラシが届きにくくなります。  
そのため、歯ブラシを縦にして、1本ずつみがきましょう。

### 3. 歯と歯の間の汚れも除去

歯ブラシだけでは、歯と歯の間のプラークを完全には取り切れません。  
「**歯間ブラシ**」、「**デンタルフロス**」なども積極的に使いましょう！



### 4. 定期的に歯科医院で診てもらいましょう

大垣市では、40歳～74歳までの人を対象に「**メタボ歯科健康診査**」を実施しています。

お口の健康を守るためにも、定期的に歯科医院にてお口のチェックをしてもらいましょう。



詳しくはこちら