

健康はお口の中から 歯周病を予防しよう！



「食べる」ほかにもある お口の役割

お口は、物を「食べる」他にもさまざまな役割があります。

- お口の役割
- 「食べる」「話す」「呼吸する」「笑うなどの表情をつくる」

私たちが、毎日笑顔でいきいきと暮らしていくためには、お口の健康を維持することがとても大切です。



やってみよう お口の健康チェック

- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 朝、口の中がネバネバする
- 歯ぐきが腫れ、血や膿が出る
- 冷たいものが歯にしみる
- 口臭がする
- 以前より歯が長くなった

！ 1個でも当てはまると、「歯周病」の可能性があります。

「歯周病」ってどんな病気？

食べ物の残りかすの細菌(歯周病菌)により、歯ぐきや歯を支える骨などの組織が炎症を起こし、壊れてしまう病気です。日本人の成人の約8割が歯周病と言われています。

● 歯周病の特徴

- 痛みがないことが多い
- 知らない間に悪化しやすい
- 放置すると歯を失ってしまう
- 歯を失う主な原因としては、虫歯ではなく歯周病が一番多くなっています。

【真岡市の状況】

80歳で20本以上自分の歯がある人…25%
(平成27年度健康意識調査より)

歯周病の原因は、「歯磨きが不十分である」ことその他に、「たばこを吸う」「ストレスがたまっている」「間食が多い」などの生活習慣も、発症に影響しています。

歯周病と関係のある病気



◆ 歯周病は、生活にも全身にも悪影響を及ぼす

歯周病が進行して歯を失うと、日常生活にもさまざまな影響を及ぼします。

- ・物が噛めなくなり、食事がしにくくなる
- ・胃や腸への負担が増える
- ・発音など、話しにくくなる
- ・歯がないことを気にして、笑いにくくなる

炎症を起こした歯ぐきから、歯周病菌が血管を通じて全身に回ることで、さまざまな病気を発症させたり、悪化させたりすることがあります。



歯周病予防の第一は「セルフケア」

毎日、口の中の環境を良くすることで、歯周病菌を減らすことができます。

正しい歯磨きでセルフケア

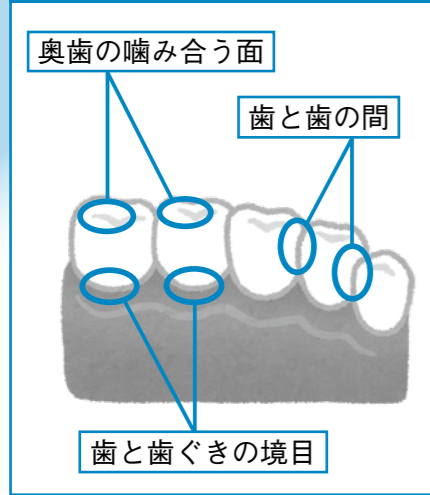
- ① **歯ブラシの持ち方を歯ブラシを持つ、やさしくブラッシング**
力を入れて磨くと、歯ぐきを痛めることがあります。優しく磨いた方が、歯ブラシの毛先がよく動き、汚れが落ちやすくなります。



② 歯は一本ずつ丁寧に磨く

一気に磨こうとすると、歯と歯の間などに汚れが残りがちです。時間をかけてしっかり磨きましょう。

下図は、磨き残しが多い場所です。気をつけてしっかり磨きましょう。

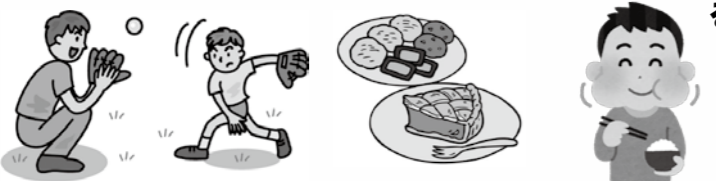


生活習慣を見直してセルフケア

歯周病は、メタボリックシンドロームなどと同じ「生活習慣病」です。生活習慣を見直すことで、病気から体を守る力が高まり、歯周病の予防につながります。

セルフケアの一例

- **禁煙する**
たばこを吸う人は、ニコチンの作用により、血流が悪くなり、細菌と戦う力が弱まります。
- **両側の歯で、よく噛んで食べる**
噛めば噛むほど、唾液が出ます。唾液は口の中の汚れを落としてくれます。
- **おやつは時間を決めて食べる**
だらだらと食べると、口の中がずっと汚れた状態になります。糖分の取りすぎは虫歯の原因となるので、注意しましょう。
- **ストレスを分散する**
ストレスは歯ぐきしりのもとになり、歯周病を悪化させる原因になります。適度に運動をするなどしてストレスを分散しましょう。



定期的な検診で、お口健康チェック

定期検診では、磨き残しや歯石もきれいに落としてくれます。かかりつけの歯科医院をもちましょ。

市の歯周病検診もありません

【対象者】
今年度、左記の年齢になる方
歯周病検診…40・50・60・70歳
後期高齢者歯科健診…76歳

【期間】
9月1日～

【負担】
11月30日までの診療日
400円(70・76歳は無料)

※申し込みは不要です。対象者には、8月中に受診券を郵送します。



歯周病予防教室を開催しています

今年2月、歯周病についての講話と、正しい歯磨きの方法を体験する歯周病予防教室を開催しました。今年度も開催する予定です。みなさん、ぜひご参加ください。



【問い合わせ】健康増進課成人健康係
0833・81222 FAX 0833・8619