

禁煙・歯
ストレスなど

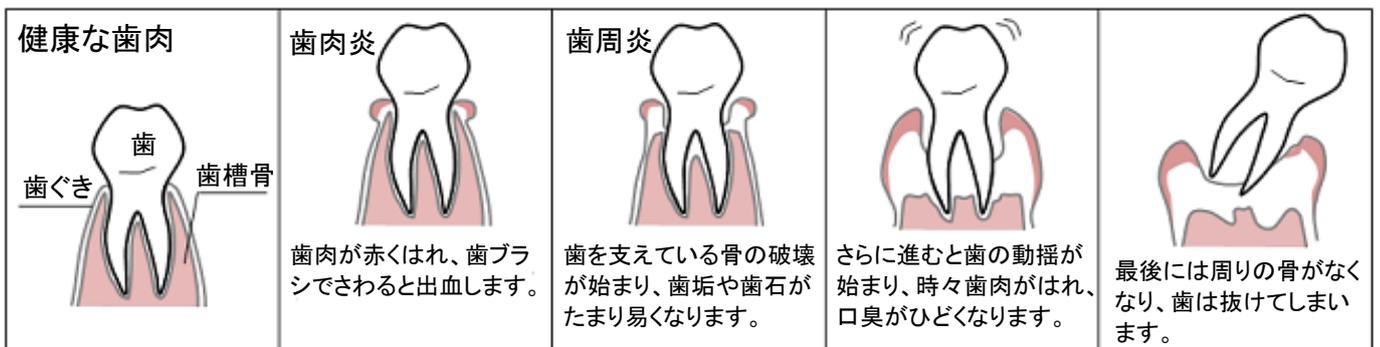
歯の病気とあなどるなかれ

歯周病とは

歯周病とは口の中の細菌により炎症が起こり、歯を支えている歯ぐきや骨が破壊される病気です。一度破壊されたら元には戻りません。

40歳以上の成人の8割が歯周病であると言われて、歯を失う原因の第1位となっています。始めは自覚症状がほとんどありませんが、知らず知らずに進行し悪化すると、歯ぐきから血や膿が出る、歯ぐきが腫れる、歯がぐらつくなどの症状が出現します。

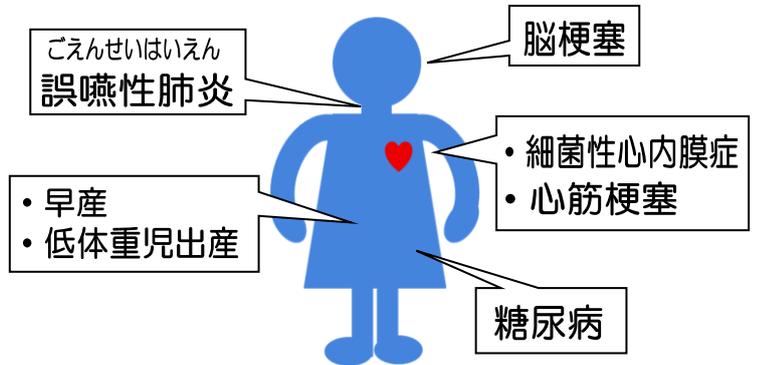
● 歯周病の進行



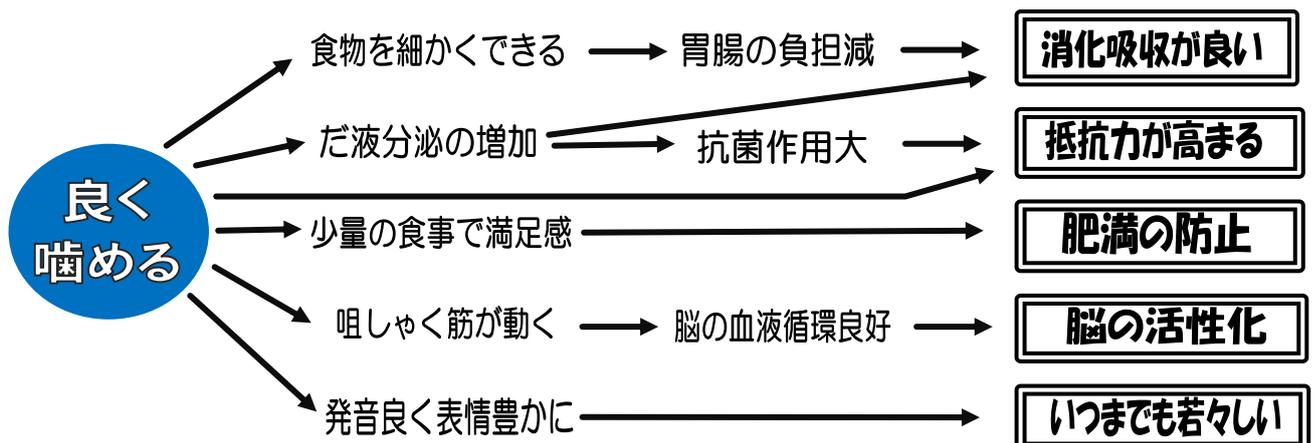
歯周病が全身に及ぼす影響

最近の研究では、歯周病は口の中の問題にとどまらず、全身の健康に影響を及ぼし、メタボとの関わりもわかってきました。

歯周ポケットの中にいる細菌あるいはその毒素が歯ぐきの血管に入り、全身に広がっていくためと考えられています。



健康な歯と歯ぐきが約束してくれること

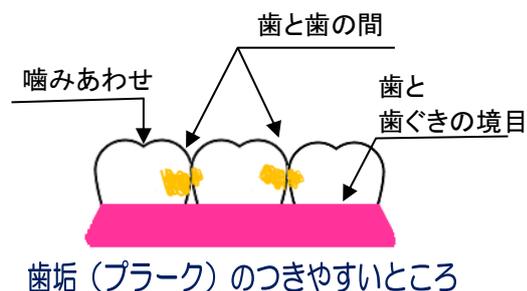


歯周病予防のポイント

1 しっかり歯みがきをする



歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を、歯みがきで取り除きます。



2 生活習慣の改善

歯周病は生活習慣病ともいわれています。歯周病の発症や進行に大きく影響する毎日の生活習慣を見直しましょう。

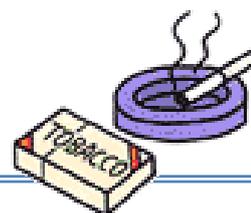
食習慣

- バランス良く、規則正しい食生活を送りましょう。
- 糖分の多い食品はひかえましょう。
- よく噛んで食べましょう。



喫煙

タバコは血行を悪くし、歯周病悪化の原因となります。



ストレス・睡眠不足

ストレス・睡眠不足により体の抵抗力が下がり、歯周病の原因となります。



運動不足

適度な運動で抵抗力を高めましょう。



3 定期的な歯科健診を



歯周病の早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受けることが大切です。適切な歯みがき方法ができているか、歯科医師や歯科衛生士等に確認しましょう。