

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。

30歳以上の成人の8割が歯周病であると言われ、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。

歯周病予防のために、歯磨きやデンタルフロスによる日々のケアにしっかりと取り組みましょう。禁煙や食習慣の改善、免疫力アップのための適度な休養・運動も重要なポイントです。

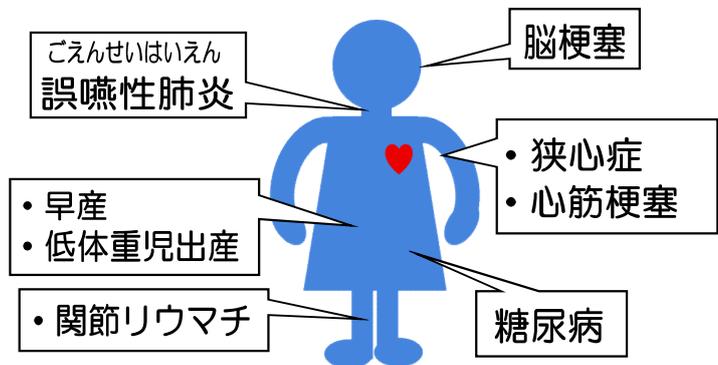
## ● 歯周病の進行



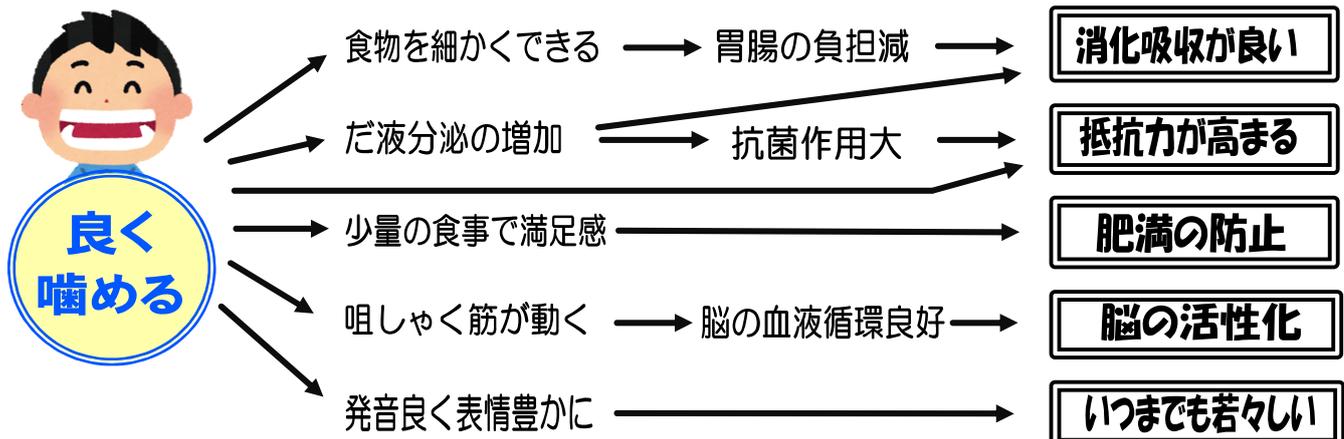
## 歯周病が全身に及ぼす影響

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





# 歯周病セルフチェック

思い当たる症状をチェックしてみましょう

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯磨き後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯ぐきが赤く腫れてきた
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする



チェックが  
0個

これからも歯みがき等の日々のケアにしっかりと取り組みましょう！定期的に歯科健診を受けることが大切です。

チェックが  
1~3個

歯周病の可能性がります。歯科医院を受診し歯周病かどうか確認してもらいましょう。歯磨きがきちんとできているか、お口のケアについて相談してみるのもオススメです。

チェックが  
4~5個以上

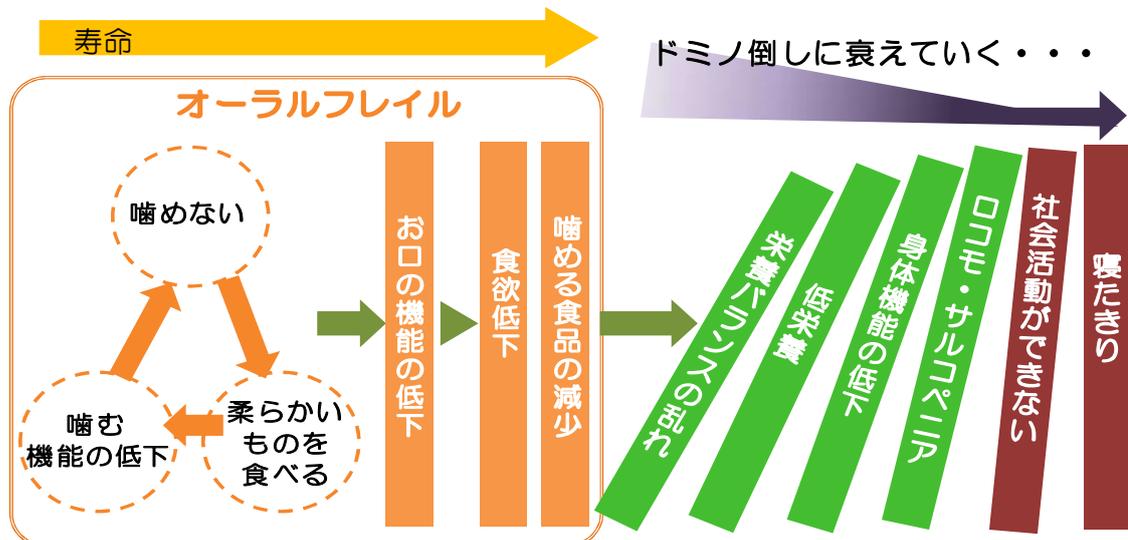
歯周病が進行しているおそれがあります。早期に歯科医院を受診しましょう。



## オーラルフレイル対策を

オーラルフレイルとは、口周辺の筋力が低下し、「話す」「食べる」「飲み込む」「呼吸する」「唾液を分泌する」などの機能が衰えることです。

「歯を失う」→「噛めない」→「やわらかいものばかり食べる」→「噛む機能・口周辺の筋力が低下」という悪循環によって、オーラルフレイルは進行します。



オーラルフレイル対策のためにも、歯周病予防は重要です。お口と全身の健康づくりに取り組んでいきましょう。