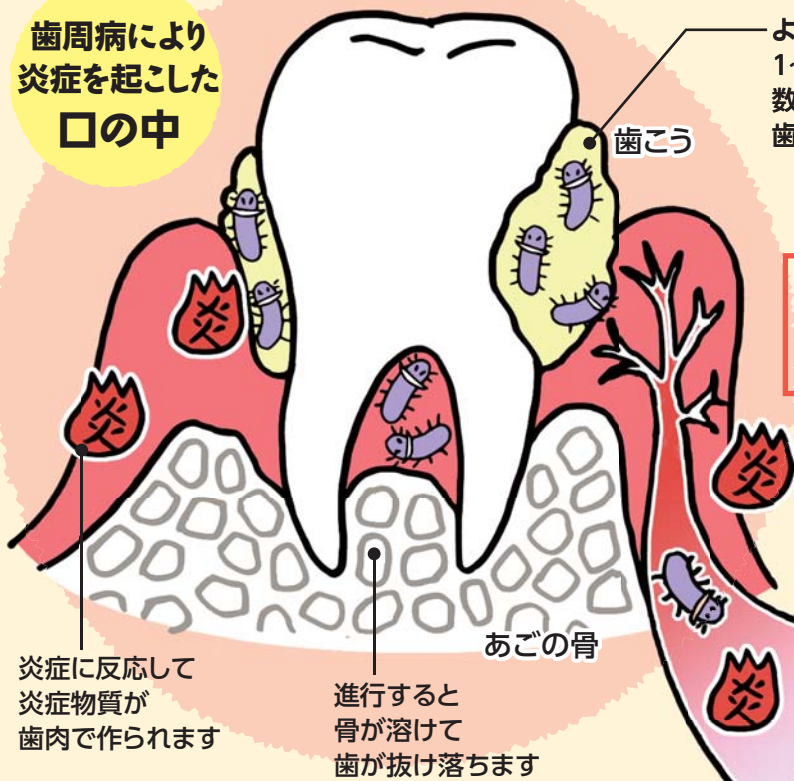




歯周病予防で 歯もカラダも健康に!

歯肉や歯周組織に炎症をおこし、悪化すると歯が抜けてしまう歯周病は、成人の10人に8人がかかっている病気です。さらに、歯周病の慢性炎症は、体を老化させ、生活習慣病などいろいろな病気に関係していることがわかっています。これからは、全身の健康を守るためにも歯と歯ぐきのケアをしましょう。

歯周病により
炎症を起こした
口の中



ようじで取った歯こうの中には
1~2億の口腔内細菌がいます。
数百種類の細菌の一部が
歯周病菌です

歯周病菌と炎症物質が
歯肉の血管から体内をめぐる、
全身に影響を及ぼします。

炎症に反応して
炎症物質が
歯肉で作られます

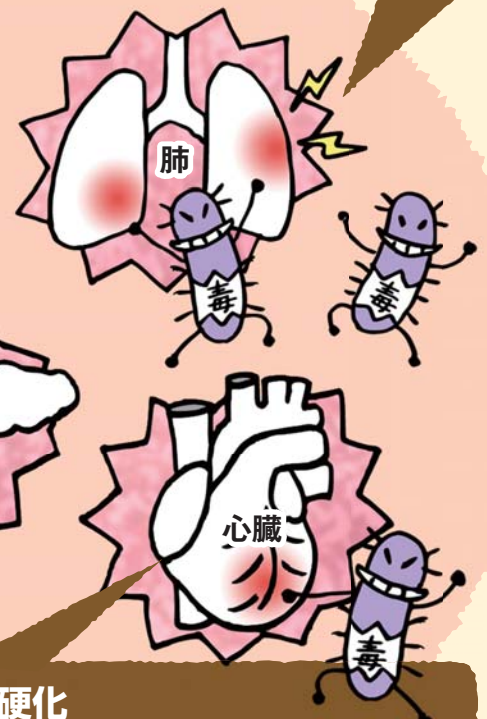
進行すると
骨が溶けて
歯が抜け落ちます

その他にも、
メタボリックシンドロームや
早産、心内膜炎などに
歯周病が影響している
といわれています。

糖尿病

歯周病菌と炎症物質はすい臓
から出るインスリンの効きを悪
くして糖尿病を悪化させます

体の中で
起きること



誤えん性肺炎

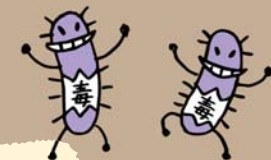
歯周病菌が混じった食べ物や唾液
を誤えんすると肺炎を起こします

歯周病菌の特徴

血液が好き

酸素が苦手

毒素を持つ



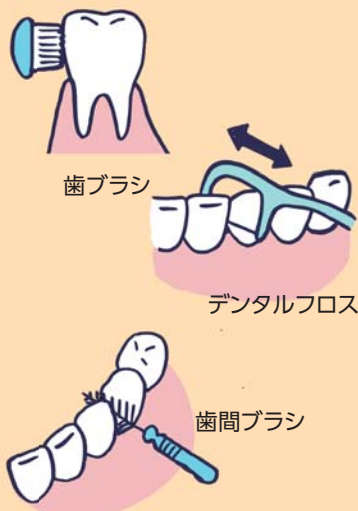
予防や治療には 歯周病の原因になっている 歯こうを取り除くことが大切です。

●毎日のケア

自分にあった歯ブラシで、1日1回は鏡を見ながらじっくり磨くことを習慣化しましょう。また、歯ブラシが届きにくい歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシが有効です。

●定期健診やクリーニング

1年に1回は歯科医院で歯周病のチェックや専門的なケアを受けましょう。区では、年齢に応じて成人歯科健康診査を無料で行っています。対象者には受診票を送付しています。



区 の 取 り 組 み

保健所で行う「歯周病予防教室」や児童館などでの「出張健康教室」で歯周病予防のコツを歯科衛生士がアドバイスします。



▶本蒲田児童館で行われた出張健康教室の様子。参加者からは「思っていたよりも小さめの歯ブラシで、優しく磨くことが良いとわかった」などの声があったほか、乳幼児の歯みがき相談なども行われました。

