

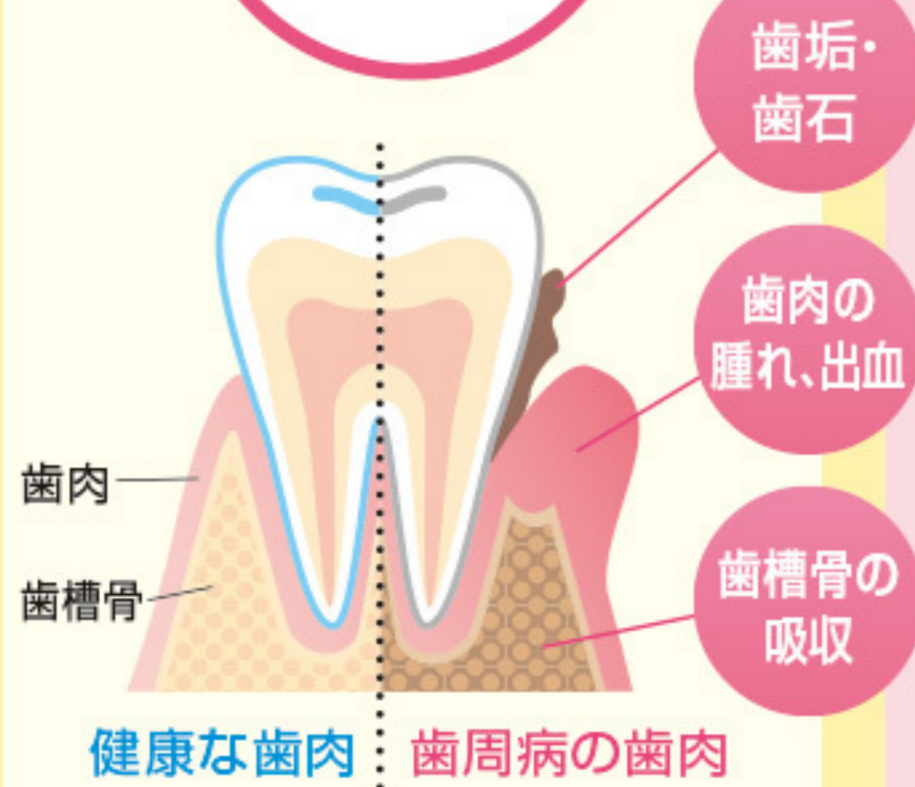
定期的に

歯科健診 を受けましょう



ちゃんと知っておきたい歯周病のこと

歯周病とは?



歯周病とは、歯と歯肉の隙間に付着した歯垢(プラーク)の中で歯周病菌が増殖し、歯肉を支える歯槽骨などの歯周組織に炎症が起こる病気です。

✓ 歯周病セルフチェック ✓

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血がまじることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてプヨプヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

チェックが無い場合

これからも丁寧に歯みがきを行い、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらおうとよいでしょう。

チェックが3~5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯周病予防には、

毎日のセルフケア と 歯科医院でのプロケア(定期的な歯科健診) が大切です。

歯と口の健康と全身の関係

歯周病は、お口だけの病気ではありません。実は、全身の病気とも大きく関係しています。お口を健康に保つことが大切です。

動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が動脈硬化のリスクを高めます。

認知症

歯周病による動脈硬化は認知症の原因になる可能性があると言われています。

肺炎

歯周病の原因菌を多く含む唾液や食べ物が肺に入ると肺炎の原因になります。

糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます。

早産・低体重児

妊娠中はホルモンの変化などにより、歯周病になりやすくなります。歯周病の原因菌により早産や低体重児出産が起こりやすくなります。

骨粗しょう症

歯周病の原因菌が骨粗しょう症に関与していることが報告されています。



健康づくりに関する情報はこちらから!!

めざせ健康長寿日本一!

#健康長寿日本一 #宮崎県 #夢じゃない

宮崎県健康長寿
サポートサイト



インスタ(公式)
宮崎県健康Life



宮崎県口腔保健
支援センター
Facebook

