



お口に関する健康一口メモ



歯と口の中の健康は、食事や会話を楽しむなど、豊かで幸せな生活を送るための基となるとともに、全身の健康にもつながります。生涯にわたり、お口の健康を守っていきましょう。

お口の健康づくりで生活習慣病を予防しましょう！

☆歯周病と糖尿病は互いに影響を及ぼします。

歯周病と糖尿病は密接な相互関係にあり、糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病が血糖値を上昇させ糖尿病を悪化させます。このため、歯周病は、腎症、網膜症、神経障害などに次ぐ6番目の糖尿病の合併症と言われています。歯周病の治療により糖尿病コントロールがしやすくなります。



☆肥満の予防・解消に“よく噛むこと”が非常に効果的です。

ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることは今すぐできる肥満予防法であり、「咀嚼法（肥満治療法ガイドライン 2006）」として位置づけられています。ゆっくりよく噛むことには、「満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ」「食欲を抑制するホルモンが分泌される」「交感神経が刺激され代謝が活発になり消費カロリーが増加する」などの効果があります。1口30回を目標にしましょう！



☆お口の健康づくりをきっかけに禁煙を

喫煙は、がん、脳卒中などの循環器疾患、呼吸器疾患などの病気を引き起こす原因となっています。また、喫煙は、歯周病の最も大きな危険因子でもあります。ヘビースモーカーは、喫煙しない人の5倍以上に歯周病にかかりやすく、治りにくくなります。様々な病気を予防するために、禁煙に取り組みましょう！

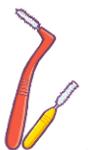
かかりつけ歯科医の受診とセルフケアが大切です！

☆いつものお手入れをレベルアップ

- ・歯磨きをする時は、力を入れずに、磨く順番を決めて1本ずつ磨きましょう。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃用具は歯ブラシで磨くのは難しい歯と歯の間の清掃に効果的です。夜の歯磨き後に毎日使いましょう。
- ・1日1回は鏡でお口の状態をみてみましょう。磨き残しとともに、歯ぐきの腫れや出血、口臭等のチェックを。歯周病などの早期発見につながります。



デンタル
フロス



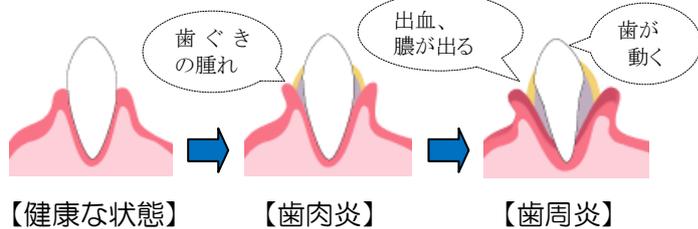
歯間
ブラシ

☆かかりつけ歯科医院を決め、定期受診を

歯科医院ではお口の健康状態に合わせた専門ケアやアドバイスが受けられます。かかりつけ医を持ち、気になるところがなくとも定期的に受診する習慣を持ちましょう。

歯周病を予防しましょう！

歯と歯ぐきの間から侵入した細菌が歯ぐきの炎症【歯肉炎】を起こし、さらには出血や膿がたまる【歯周炎】となり、やがて歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまう病気です。自覚症状がないまま進行します。



歯周病は若いうちから進行します

歯周病は若い方にも発症する病気です。15～24歳の約7割の人が歯周病にかかっています！

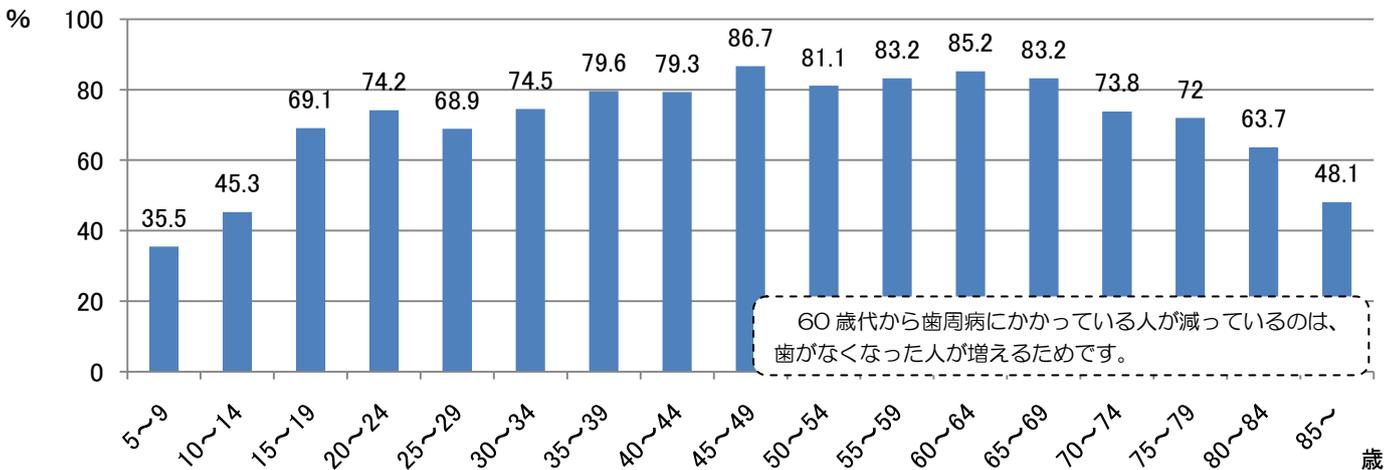
歯を失う原因は、老化によるものではありません。最大の原因は歯周病であり、歯周病とむし歯で約9割を占めています。

「歯周病はお口の生活習慣病」という認識を持ち、普段の生活習慣を見直し、歯周病予防を心がけましょう。



歯周病はこんなに多い！

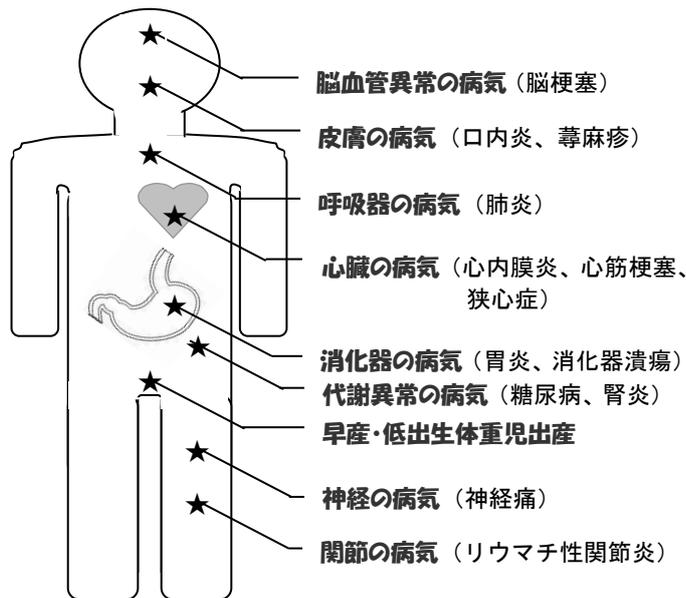
年齢階級別「歯肉の所見」のある者の割合



60歳代から歯周病にかかっている人が減っているのは、歯がなくなった人が増えるためです。

(厚生労働省 平成23年歯科疾患実態調査)

歯周病が引き起こす病気



歯周病になると、口の中に細菌が増えてきます。この状態を放っておくと、ついには細菌が血管に入って全身に広がり、いろいろな病気を引き起こしたり、病気を悪化させたりすることがあります。

また、痛みがあったり歯がなかったりすると、食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまうため、胃や腸に負担がかかり胃腸の病気が起こってきます。表情や顔つきも変わり、強い力を出すこともできなくなります。

このように全身の健康状態に影響を与える歯周病は、予防と早期発見が大切です。

あなたのお口の健康状態を検診でチェックしましょう！