

保健師からの へるす さぽーと No.62



◆ 6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」

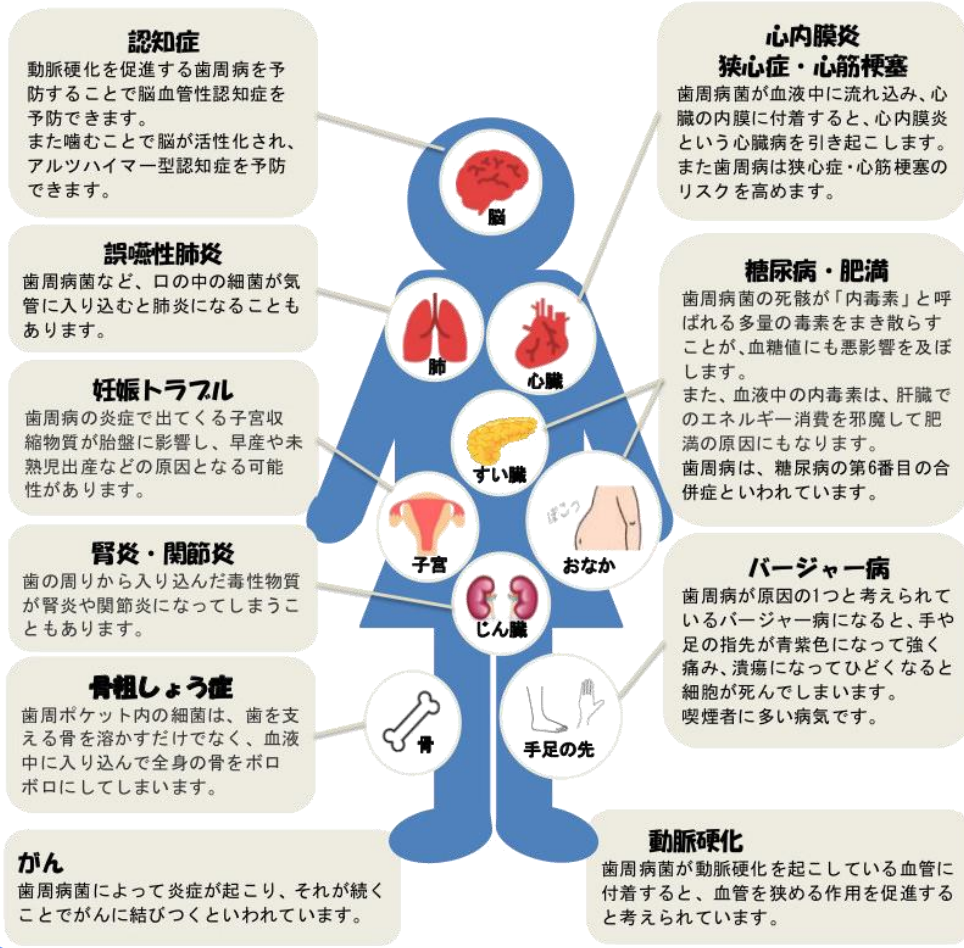
◇ からだの健康は「歯と歯ぐき」から

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。とくに歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないだけに、気づいたときには、すでに歯を保てない状態ということも少なくありません。わが国では、中高年の8割以上がこの歯周病にかかっています。

◇ 歯周病とその原因

歯周病をおこす原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯こう（プラーク）の中にいる歯周病菌です。この歯周病菌の増殖によって歯ぐ

歯周病は全身に影響を及ぼします



きに炎症が起こり、進行すれば歯が抜け、あごの骨をも溶かしてしまっておそろしい病気です。手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯こうの増える原因にもなります。

◇ 歯周病と体の病気
図のとおり、歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は、全身に影響を及ぼし、深刻な病気をもたらしたり、命取りになることもあるのです。

◇ 歯周病にならないために

まずは、セルフチェックを定期的に行ってみましょう。

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- 口臭が何となく気になる
- 歯ぐきが痩せてきたみたい
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 歯を磨くと歯ブラシに血がつきやすい
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ると少しグラつく歯がある
- 最近、歯が長くなったような気がする

該当する項目はありましたか。一つでも該当する方は歯周病の可能性があります。

歯の形や歯並びは一人ひとり違います。また、知らないうちに磨き方に癖が出ると、磨き残しの原因になります。歯科医院で定期的な歯科検診を受けたり、歯石を取ってもらったりするとともに、磨き方などもチェックしてもらいましょう。

ふれあい健康センター保健師