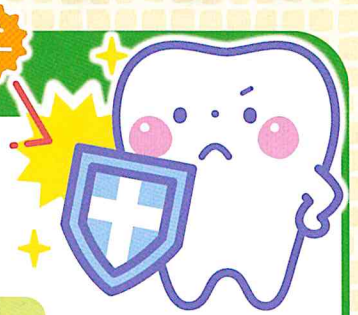


歯周病から歯と全身を守る

歯周病菌が起こす歯肉の炎症と歯の喪失

歯周病は口腔内の細菌が引き起こす病気です。歯と歯肉の間で細菌が増殖し歯肉に炎症を起こします。さらに炎症が広がると歯の周囲に歯周ポケットを作り、歯を支えている骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまいます。



歯肉炎・歯周病を起こす



骨が溶けて歯が抜ける

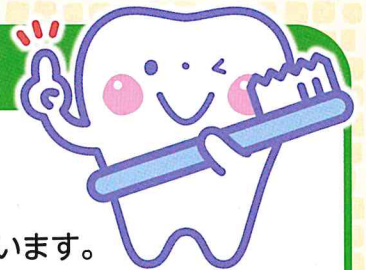


歯が抜けると

かみにくい、食べにくい、食事量が減る、食事時間がかかる、顎の骨がやせて顔貌が変わる、話しにくい、滑舌が悪くなる。

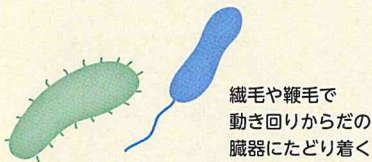
歯周病菌が二次的に全身に及ぼす影響

からだは歯周病菌に対抗して歯周ポケット内で炎症物質を作ります。増殖した歯周病菌と炎症物質は毛細血管から全身に運ばれます。歯周病菌が持つ毒素と炎症性物質はからだを老化させ、様々な病気に影響しています。



細菌が持つ毒素

歯周病菌は繊毛や鞭毛を持つ運動性の細菌



白血球が歯周病菌を死滅させても菌の毒素が残り炎症を引き起こす

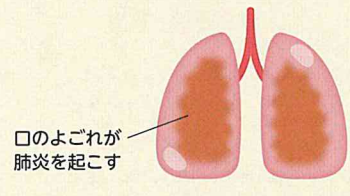
糖尿病

TNF- α という炎症性物質が血糖値を下げるインスリンの効きを悪くし糖尿病を悪化させる



誤えん性肺炎

口の中の細菌が食物や唾液と一緒に誤って肺に流れ込み、肺炎をおこす



からだを作る炎症性物質

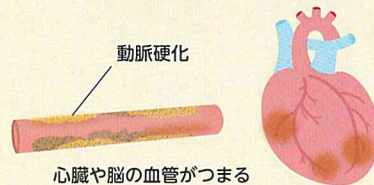
免疫の働きで TNF- α や PGE などの炎症性の物質が作られる



慢性的に過剰に分泌されると様々な病気を悪化させる

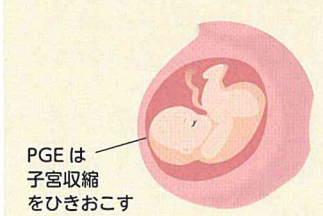
動脈硬化・狭心症・脳梗塞

歯周病は血管内で赤血球や血小板を集めて血栓を作り動脈硬化を進行させる。血栓が心臓で狭心症、脳で脳卒中を引き起こす



早産・低体重児出産

PGE という炎症性物質が早産や低体重児のリスクを高める



他にも、メタボ、骨粗しょう症等にも影響すると言われています。

成人の8割が罹患している歯周病の予防と治療には

セルフケアとプロフェッショナルケアで

めざそう!
8020

28本ある永久歯のうち20本以上維持できれば食生活に困りません。80歳になっても20本以上の歯を残して歯とからだの健康を守りましょう。



セルフケア

- ◎ 丁寧な歯みがき
- ◎ 歯間ブラシやフロスの使用
- ◎ フッ化物入りの歯磨剤の使用
- ◎ バランスの良い食生活
- ◎ 禁煙
- ◎ 生活習慣病の予防



プロフェッショナルケア

- ◎ セルフケアのチェック
- ◎ 歯石除去や器具を使ったクリーニング
- ◎ むし歯の治療
- ◎ 歯周疾患の検査
- ◎ 生活習慣病や食事のアドバイス

お口の健康には、むし歯、歯周病の予防が大切です。日頃からかかりつけの歯科医を決めて定期的にチェックしてもらうことと、自分でお口の手入れを丁寧に行いましょう。

自分にあった、歯ブラシを選びましょう!

歯並びや歯肉の状態に適した歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシの選び方

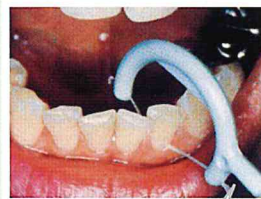
口の中で動かしやすい小さめの歯ブラシで、柄がまっすぐの物が持ちやすいようです。毛の硬さは「ふつう」のナイロン毛が良いでしょう。

歯ブラシの毛先を
直角に当て、
軽く、小刻みに
動かしましょう!



歯と歯の間の汚れを落としましょう!

歯周病は、歯と歯の間からも進行します。歯ブラシが届きにくいので、この部分の汚れを落とすには、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。



デンタルフロス



歯間ブラシ

歯の健康に関するご相談、健康教室など

大森地域健康課	大森西一丁目12番1号	☎ 03-5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町4番6号	☎ 03-3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町二丁目1番1号	☎ 03-5713-1701
桜谷・羽田地域健康課	東桜谷一丁目21番15号	☎ 03-3743-4161

■ 定期的な歯科健康診査を受けましょう!

大田区では、対象年齢の方に成人歯科健康診査を実施しています。対象者の方には、郵送でご案内を行っています。

■ 歯周病予防教室に参加しましょう!

各地域健康課では、歯周病予防のための教室などを行っています。詳しくは、各地域健康課にお問い合わせください。