

## 歯周病について

### ● 「歯周病」とは？？

歯茎が腫れたり、歯を磨く時に出血したりしていませんか。

それは「歯周病」かもしれません。

歯周病とは、歯と歯茎の境目に歯垢（プラーク）が溜まり、歯茎に炎症がおこる病気です。

日本臨床歯周病学会の報告によると、30歳以上の成人の約80%以上に歯周病があると言われています。

### ●若い人でも歯周病になるの？？

「歯周病は年を取ってからかかる病気」と思っていませんか。

成人における歯周病の割合

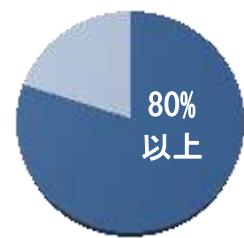
若者における歯周病の割合

15～19歳 65%

20～29歳 75%

30歳以上 80%以上

} **歯周病が見られます！**



### ●歯周病の症状は？？

歯周病は痛みなどの自覚がほとんどないため、気づいた時には症状が進行しています。

こんな症状が1つでも当たる場合は要注意です。歯科を受診しましょう。

歯周病の自己チェック ✓

- 歯茎の縁が赤い
- 歯石がついている
- 口臭がする
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 冷たいものがしみる
- 歯が伸びてきたように感じる
- 歯がグラグラしてきた
- 歯茎が腫れて出血する



## ●歯周病が及ぼす影響は？？

歯周病は、現在「歯を失う原因の第1位」です。

歯の喪失は、ものが噛めなくなる、発声しづらくなる等、歯の持つ機能だけではなく、顔の輪郭や表情、姿勢の変化等、見た目へも大きく関わってきます。

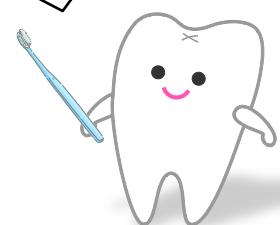
そして、歯周病は、全身の健康状態にも関係しているといわれています。

歯周病があると、口内細菌が増えて炎症が起こります。

その細菌や炎症物質が血液に入り込み全身に運ばれると、次のような影響や病気の原因になることがあります。

心臓病	脳卒中	糖尿病
肥満	早産 低体重児出産	アレルギー疾患
骨粗しょう症	誤嚥性肺炎	歯の喪失

口の中には500～600種類の細菌があります。そのうちの約20種類が歯周病に関係しています！



◆歯周病が全身に及ぼす影響について

[http://www.jacp.net/jacp\\_web/general/effect.html](http://www.jacp.net/jacp_web/general/effect.html)(日本臨床歯周病学会 HP)

歯周病を予防することは、健康な歯を保つだけではなく、全身の健康を守ることにもつながります。

## ●歯周病予防のポイントは？？

### (1) 毎日の正しい歯磨き

- ・歯周病の主な原因である歯垢を取り除きましょう。

### (2) 1年に2回以上は歯科を受診する

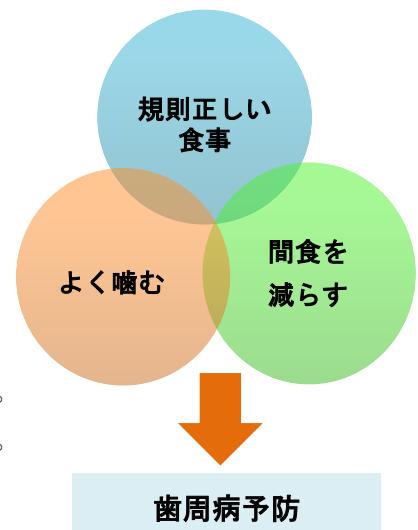
- ・歯の状態の確認をしてもらいましょう。

### (3) 生活習慣の改善

- ・間食を減らし、食べかすが歯につく機会を少なくしましょう。

- ・しっかり噛んで唾液をよく出し、口の中を清潔にしましょう。

一口30回以上噛むことを意識しましょう。



からだの健康を保つためにも、早期から歯周病を予防しましょう！！