

## 歯周病について

### ●「歯周病」とは??

歯茎<sup>はぐき</sup>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<sup>しこう</sup>（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??

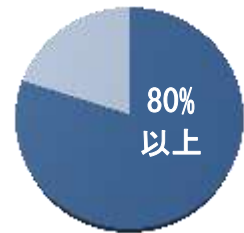
「歯周病は年を取ってからかかる病気」と思っていませんか。

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！**

成人における歯周病の割合



### ●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つでも当てはま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<sup>はぐき</sup>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。

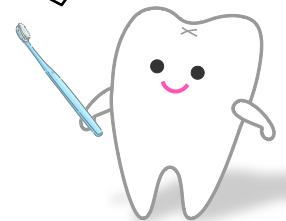
そして、歯周病は、全身の健康状態にも関係しているといわれています。

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種類の細菌がいます。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.iacp.net/iacp\\_web/general/effect.html](http://www.iacp.net/iacp_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なく、全身の健康を守ることに繋がります。

## ●歯周病予防のポイントは??

### (1) 毎日の正しい歯磨き

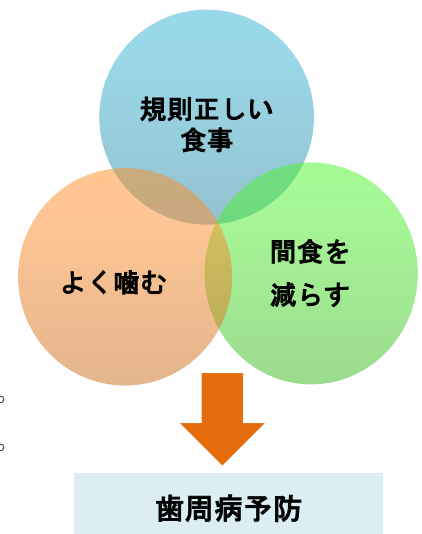
- ・歯周病の主な原因である歯垢を取り除きましょう。

### (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!!