

放っておくと本当に怖い…

歯周病

11月8日は『いい歯の日』

人生100年時代！イキイキと生きるために食事したり、人と会話する事はとても重要！
今月はお口と歯の健康についてご紹介します★



口と歯の大切な役割

噛む・飲み込む
消化を助ける

口で食べ物を取り込み、歯がしっかりと噛み砕いて唾液と混ぜあわせます。これによって飲み込みやすく消化しやすくなります

表情を作る

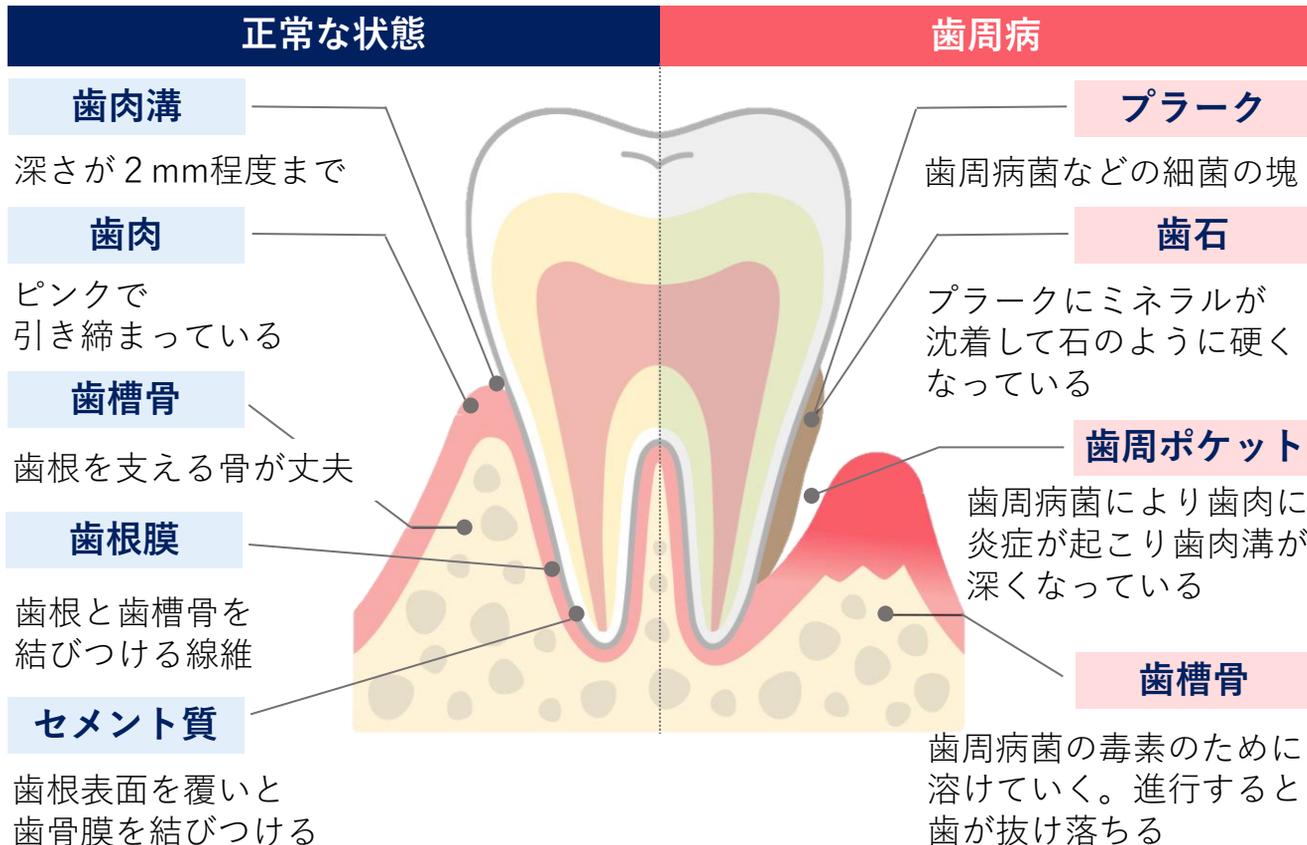
表情の豊かさには口元の動きが大切！
口角を上げると笑顔で好印象！

発音を助ける

歯は食べるだけでなく言葉を発する時にも大きな役割を果たしています

歯周病ってどんな病気？

歯を失う最大の原因は**歯周病**！歯周病は歯と歯ぐきの間から侵入した細菌が炎症を起こして、その周りの**歯ぐきや骨を少しずつ溶かしてしまう病気**です。
その為、歯がグラグラになって支えられなくなり歯を失ってしまいます…



歯周病セルフチェック

- ✓ 起床時に口の中がネバネバする
- ✓ 歯磨きの時に出血する
- ✓ 硬いものが噛みにくい
- ✓ 歯茎が盛り上がって歯と歯の間に隙間ができています
- ✓ 歯茎が時々腫れる
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 歯がグラグラする



初期段階では自覚症状が無く気づきにくい病気です
1つでもあてはまれば歯医者を受診することをオススメします

歯周病と病気の深い関係



糖尿病	糖尿病があると歯周病が悪化し、重度の歯周病があると糖尿病が悪化するというように双方向に影響があります
狭心症 心筋梗塞	狭心症や心筋梗塞の引き金になる動脈硬化を起こした血管の内壁から歯周病菌が見つかったという報告があります
肺炎	歯周病を引き起こす細菌が誤って気道に入ると肺炎を引き起こします
早産 低体重児出産	歯周病菌や炎症物質が血液中に入り、出産時に必要な子宮を収縮させるホルモンに影響を与えます 羊水から歯周病菌が検出されたという報告があり、歯周病菌はお腹の赤ちゃんの発育不全を招く可能性があります
その他	・脳梗塞・関節リウマチ・慢性腎臓病・肥満・大腸がん ・非アルコール性脂肪肝炎・認知症 など



毎日の歯磨きを見直そう!!

① 磨き残しやすい場所を把握する



② 歯ブラシの角度は45度で1本1本丁寧に



③ フロスや歯間ブラシを活用しよう!

④ 歯磨き後は鏡でチェック!

⑤ 歯医者で定期検診を受けましょう!