

お口のおい、 歯周病のせいかも…？

自分ではなかなか気づかないお口のおい、このにおいては「歯垢や舌苔」などの汚れの蓄積や、「歯周病」が原因といわれています。とくに歯周病は、歯を失う原因となり、また、全身の健康にも悪影響を及ぼします。歯やお口を適切にケアして、口臭の予防や改善だけでなく、からだの健康も守りましょう。

歯周病って、どんな病気？

歯周病になると、歯垢中の歯周病菌の出す毒素によって炎症が起き、歯ぐきが腫れて出血します。さらに進行すると歯を支える骨が溶けて、歯がグラグラして抜けてしまいます。また歯周病菌が発生させるガスによって、口臭が強くなります。歯周病は細菌による感染症ですが、喫煙習慣などによって発生や進行が影響される生活習慣病でもあります。



歯だけじゃない！ 歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病菌やその炎症性物質は、歯ぐきの血管などを通して全身に広がり、体の病気を引き起こしたり、悪化させたりします。お口の病気と油断するのは危険です。

- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 狭心症・心筋梗塞
- 早産・低体重児出産など



口臭以外も注意！ 歯周病のこんな症状

- 歯をみがくと歯ぐきから出血する
- 歯ぐきが赤くぶよぶよ腫れている
- お口の中がネバネバする
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯がグラグラ動く

タバコを吸う人は、
歯周病の
リスクが3倍に！

予防・改善のために できること



毎日のていねいなセルフケア

歯周病予防の基本は、歯垢が残らないようにていねいに歯をみがくこと。歯ブラシでは取りきれない歯と歯の間の汚れを、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってきれいに取り除きましょう。



歯ブラシは1か月を目安に交換しよう
毛先が広がってきたら替え時だよ



定期的なプロフェッショナルケア

からだの健診同様、定期的に歯科を受診しましょう。歯科健診では、歯周病やむし歯のチェックをはじめ、歯石の除去や自分に合った適切なブラッシング方法を指導してもらえます。

年に1～2回の
歯科受診をおすすめします



舌みがきでも 口臭改善！

舌表面についている白～淡黄色の汚れ「舌苔」が口臭の原因になることも。睡眠中は唾液分泌が少なくなって汚れがたまり、朝の起床時に舌苔は最も多くなります。鏡を見て舌が白い場合には、歯ブラシや舌ブラシで舌を軽くみがくことも、口臭予防には効果的です。

お口のケアだけで
こんなに変わるんだ♪

けんぽお知らせ板