



お口の中だけで終わらない!?

監修 東京医科歯科大学
名誉教授
川口陽子

全身をむしばむ 歯周病 を防ごう

歯周病は、歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯を支える骨が溶けて歯がグラグラする病気です。歯を失う原因になるだけでなく、全身のさまざまな病気の発生リスクとなります。成人の約8割がかかっていますが、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアで予防することができます。



歯周病って歯だけじゃなく
全身にも影響があるんだ!

歯周病菌が多くなると、全身の病気を引き起こしたり悪化させたりします。

歯周病



歯周病菌は歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌のかたまりにいます。

歯周病菌によって炎症性物質が作られる

糖尿病への悪影響
低体重児出産・早産

歯周病菌がだ液や食べ物と一緒に気管に入る

誤嚥性肺炎

歯周病菌が血液中に入って動脈硬化を起こす

狭心症・心筋梗塞
心臓に血液を送る血管が狭くなったり、詰まったりする

さらに 歯周病などによって歯を失うと...

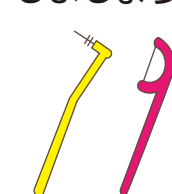
- かむ力が弱くなり、柔らかい食事に偏ることで肥満やメタボに
- 治療せずに放置すると、将来のフレイル、要介護、認知症となるリスクが高くなる

歯を守るセルフケアとプロフェッショナルケア



毎日の歯みがき

食後にていねいに歯をみがきましょう。むし歯予防効果のあるフッ素入りの歯みがき粉を使用して、ゆすぐ回数は1~2回程度に。歯間部の歯垢はデンタルフロスや歯間ブラシを使って除去しましょう。



舌に白色~淡黄色の舌苔がついていたら、口臭の発生原因になるので、起床直後に柔らかい歯ブラシや舌ブラシで軽く取り除きましょう。

禁煙も
大切です

喫煙者は歯周病にかかりやすく、治療しても治りにくくなります。紙巻きタバコだけでなく、加熱式タバコや電子タバコなどにも健康リスクがあります。この機会にぜひタバコから卒業を。



定期的な歯科健診

痛みなどの症状がなくても、定期的に歯科医院で健診を受けましょう。自分では気づいていない初期のむし歯や歯周病があるかもしれません。早めに歯科治療を受ければ、時間も費用も少なく済みます。

歯みがきで取り残した歯垢は硬い歯石になります。歯科医院で正しい歯みがきの方法を教わり、歯石除去も受けましょう。

けんぽお知らせ板