

いきいき南丹

お元気ですか？
保健師です。

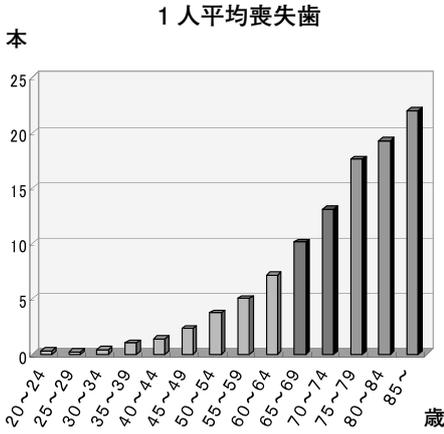


歯周病を予防しましょう！

歯周病予防は自分の歯を残すことにつながります！

「生涯、自分の歯で食事をした
い」というのは、誰も願いた
と思います。しかし、左のグラフの
通り、年齢が高くなるほど失う歯
の本数も増えているのが現状です。
自分の歯を残すことは、食生活
を豊かにするだけでなく、寝たき
りや認知症の予防にも大切です。

歯を失う原因はいくつかありま
すが、30歳代以上の場合、最大の
原因は『歯周病』です。



■歯周病とは？

歯周病とは、歯の表面につく歯垢（プラーク）の中にすみついて
いる歯周病菌によって引き起こさ
れる『歯と歯茎のまわりの病気』
です。また、不健康な生活習慣に
よっても発症します。

■歯周病につながる生活習慣

〈喫煙〉歯周病菌とたたかう白血球の機能が低下し、血管が収縮します。歯周病にかかりやすく、進行を早めます。
〈ストレス〉ストレスから歯ぎしりや食いしばることが増えて、噛みあわせが悪くなりあごに負担をかけます。
〈バランスの悪い食生活〉体の免疫力が低下しますので、歯周病にかかりやすくなり、進行を早めます。

■歯周病の症状

- ・歯みがきなどで、歯肉（歯茎）から出血する
- ・口臭がする
- ・口の中がネバネバする
- ・歯肉が腫れている
- ・歯肉が赤色、紫色になる
- ・歯肉からうみが出る
- ・歯がグラグラする
- ・歯肉が下って歯が長く見えるなどです。

■歯肉炎↓歯周炎と進行

最初は、自覚症状はありませんが、少しずつ、しかし確実に進行していきます。最初は『歯肉炎』ですが、進行していくと、『歯周炎』になります。

■歯肉炎

歯周病の初期段階では、歯肉（歯茎）が赤く腫れて炎症をおこしたり、歯みがきによって出血したりします。外見上は健康な歯茎と変わりありません。

この段階では、毎日の正しい歯みがきだけで治ることもありま

■歯周炎

歯茎の腫れ、出血だけでなく、歯周病菌によって、歯周組織のうち『セメント質、歯槽骨』などが

溶かされて、歯がグラグラしたり、歯茎から血やうみが出ることもあります。この状態になると、歯科医院の受診が必要です。

■歯周病の予防

- ①規則正しい生活をしましょう
- ②間食は時間を決めましょう
- ③ストレスをためないようにしましょう
- ④たばこは吸わないようにしましょう
- ⑤お酒の飲みすぎに注意しましょう
- ⑥週に1回は口の中を観察しましょう
- ⑦歯科衛生士に歯みがき方法の指導を受け、正しい歯みがき方を習得しましょう
- ⑧定期的に歯科健診を受けましょう

■歯周病予防健診を実施します

南丹市では、40歳・50歳・60歳・70歳の節目の方を対象に歯周病予防健診を実施します。対象になる方には受診票などを案内していただきますので、この機会にぜひ健診を受けましょう。

