

防ごう！歯周病

保健室
中建国保の

本部保健師 加藤 暁子

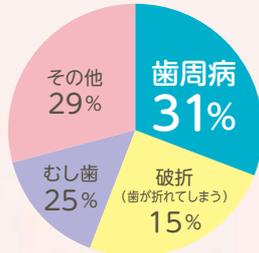
皆さんは、歯周病という病気を知っていますか？

歯周病は、歯の周りの歯ぐき（歯肉）が細菌に感染することで起こります。歯ぐきが赤く腫れて歯磨きの時に出血しやすくなり、進行すると歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯周病の怖いところは、重症になるまで痛みがほとんどなく、ものが噛みにくくなったり、歯ぐきから膿が出たり、口臭が強くなったりすることで気が付く場合もあるところです。

また、全身に広がる色々な病気には、歯周病が関係するケースがあることもわかってきています。今回は、歯周病が起こす体への影響と歯周病の予防方法についてご説明します。

歯周病になると...



歯周病は、口の中にある歯周病菌という細菌が、歯と歯ぐきの境目の間で増殖して歯周病ポケットという溝を作り出し、歯肉に炎症を起こします。菌が出す毒素で、歯を支える骨を溶かし歯が揺れはじめ、最終的に歯が抜け落ちてしまいます。特に40歳代以降では歯を失う最も大きな原因となっています。

特定健診を受けられている40歳以上の組合員さんとそのご家族のうち、23.3%の方が「噛みにくい・噛めないと感じている」と答えていらっしゃるなあ...



歯周病は、細菌が出す毒素が血流にのって全身に回ってしまうことで、体の色々なところに悪影響を及ぼしてしまいます。特に糖尿病や動脈硬化との関係が深く、生活習慣病の症状が安定することを遅らせたり、悪化させてしまうことがあります。

歯周病の影響は口の中だけにおさまらない!



歯周病の予防は 自己管理と 定期健診!



自己管理 (ブラッシング)

口の中には400~700種類の細菌が棲んでいて、口の中を汚れたままにしておいたり、甘い物をたくさん食べると、ねばねばした物質を作り出し、それらが歯の表面に付着して歯垢(プラーク)となります。この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が棲みついていると言われ、歯周病をひき起こす細菌が多く存在しています。歯をみがくときは「磨く」ことよりも「歯垢(プラーク)を落とす」ことを意識してお手入れをしましょう。

歯垢が溜まるのは
こんなところ

- 歯と歯の隙間
- 奥歯の一番後ろ側
- 歯並びの悪いところ
- 歯が抜けているところ

定期健診

(プロフェッショナルケア)



口の中は思ったより複雑な形をしているので、自分で隅々までチェックすることは難しいのが現状です。定期的に健診を受けて、必要に応じて歯垢の除去やブラッシング方法を確認してもらうことが歯周病の予防や早期発見に繋がります。

また、治療が終わると自覚症状がなくなるため完全に治ったと思いがちですが、口の中の菌をすべて失くすことはできないので、定期的にメンテナンスを行い再発を予防することが大切です。

歯の定期健診は、6ヵ月に1回程度の目安で続けましょう。

歯や歯ぐきのケアを心がけ、
口の中を健康に保つことは楽しい食生活を
送ることができるだけでなく、生活習慣病の予防や重症化
を防ぐことにも繋がります。中建国保では、自分でできる
「かんたん歯科チェック」というアプリケーションを使って
ご自宅で実施していただける口腔ケアの取り組みを行っています。

今月号ではこのアプリと歯科セットを先着500名様に
無料で提供いたします。(詳細は10ページをご覧ください)

この機会にぜひ活用いただきますよう
お願いいたします。

