



歯ぐきからのSOS...! 「歯周病」見落としていませんか？



歯ぐきがムズムズする... 歯みがきで血が出る... そんなちょっとした違和感、放っていませんか？ もしかすると、その症状、歯周病が始まっているのかもしれません。歯周病に罹患している割合は、47.9%で、約2人に1人が歯周病と言われています。

みなさん！
歯ぐきの健康も
とても大事です！



歯周病って どんな病気？

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる、
歯肉炎・歯周炎の総称です。

「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯ぐきのすき間にある溝に
歯垢（プラーク）が溜まることで、細菌が増え、歯ぐきに炎症が
起きます。初期の段階では痛みもなく、炎症も軽い為、
放置する人も多いようですが、放っておくと、歯周ポケットの溝が
大きくなり、歯がぐらつき始め、最終的には歯が抜け落ちて
しまいます。歯周病は、ある日突然、症状が出るのではなく
徐々に進行する病気です。

●初期段階で、しっかりケアすることが非常に大切です。

歯周病が 全身に及ぼす 悪影響



歯周病は口の中だけの問題ではありません。

近年の研究では、全身への悪影響も今かってきています。

例えば、脳梗塞は歯周病になっている人の方が、2.8倍もなりやすいと
言われています。これは歯周病菌が血中に侵入することで、血栓を誘発し
血管が詰まりやすくなることで脳梗塞を引き起こすからです。

他にも、糖尿病は2倍、認知症は1.7倍なりやすく、早産や胎児性肺炎、関節リウマチの
リスクも高くなると言われています。つまり歯ぐきの健康は「全身の健康」と直結しているのです。

セルフ チェック

- | | |
|--|--|
| ☐ 歯みがきの時に出血することがある。 | ☐ 歯ぐきが赤く腫れている。 |
| ☐ 歯ぐきがむずかしい、歯肉の腫れがある。 | ☐ 歯ぐきが下がってきた気がする。 |
| ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバする。 | ☐ 口臭が気になるようになった。 |
| ☐ 食べ物がうまく噛めない。 | ☐ 歯がグラグラしてきた気がする。 |
| ☐ たばこを吸っている。 | ☐ 歯医者に半年以上行っていない。 |
| ☐ 糖尿病がある。 | ☐ ストレスが多く疲れやすい。 |

チェックして
みて下さいね！



- ☒ チェックが3個以下 → 今のところ、心配なさそうですが、定期検診は忘れずに！
- ☒ チェックが4～6個 → 歯周病が進行している可能性があります。
- ☒ チェックが7個以上 → 歯周病がかなり進行している恐れあり!! すぐに歯科医院で相談を!!

歯周病対策のポイント

- 歯と歯ぐきの境目を意識して、ていねいに歯みがきをする（1日2回 / 1回につき2分以上）
- フロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れも落とす。
- 歯周病ケア用の歯みがき剤や洗口液を活用する（殺菌・抗炎症成分入りが効果的）
- 食後すぐの口腔ケアを習慣にする（歯垢は時間とともに歯石になる）
- たばこをやめる（血流を悪化させ、歯ぐきの回復を妨げる）
- 栄養バランスのとれた食事（特にビタミンCやたんぱく質を意識しましょう）
- 口の中が乾燥しないよう、こまめな水分補給を（唾液は自然な殺菌力があります）
- 定期的な歯科検診を受ける（できれば年2回）



■ 歯を失う原因の第1位は意外にもむし歯ではなく歯周病なのです。
「今、痛くないから大丈夫!!!」と思っていたら、手遅れに...なんて事も。
歯ぐきも今のうちにしっかりケアしてあげましょう!