



お口から始まる あなたの健康を考えよう！

歯周病は全身の病気に関わります

歯周病は歯を失う原因の一つで、知らず知らずに進行していくのが怖いところ。30 歳以上の 3 人に 2 人は歯周病と言われています。歯周病の予防・治療を行うことで全身の様々な病気のリスクを下げることも可能です。

**脳梗塞・
心筋梗塞**

動脈硬化

歯周病菌により血管に炎症が起き、動脈硬化が進行します。

糖尿病

歯周病になると糖尿病は悪化!!
深刻な合併症を招きます。
何やら深～い関係が・・・
※詳しくは 2 ページをご覧ください



**ごえん
誤嚥性肺炎**

高齢者など飲み込む力が低下した人は、唾液や食べ物と一緒に口の中の細菌が誤って気管や肺に入りこみ（誤嚥）、肺炎をおこしやすくなります。歯周病菌はこの肺炎の原因菌の一つです。



歯周病



**早産
(低体重児出産)**

妊娠すると歯肉炎をおこしやすく、歯周病にもなりやすいです。歯周病菌によってつくられた炎症物質は、子宮の収縮を促し、早産（低体重児出産）を招くおそれがあります。

※他に **骨粗しょう症** や **心弁膜症** 等、様々な疾患と関係があることが分かっています。

生活習慣病予防通信
すらくっと!

2021年10月1日号
発行
八代市健康推進課
TEL 32-7200

糖尿病のある方は特に注意!!

歯周病と糖尿病の深～い関係



歯科医院で歯肉炎や歯周病の治療をすると、インスリンの働きが改善し、血糖値が下がったというデータもあります。

急に歯の治療が必要になった時に、血糖コントロールが悪いと、すぐに治療出来なかったり、治療しても効果が出にくい事もあります。

健康なうちから定期的にからだと歯(お口)の健診を受けて、血糖のチェック、歯や歯ぐきのメンテナンスをすることが大事ですね!

あなたは
大丈夫!?

歯周病セルフチェックシート

- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきが下がって歯の根が出る(歯が長くなったように見える)
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、丸みを帯びている部分がある
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある



出典：財団法人 8020 推進財団発行冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから」

判定

チェックがない場合 😊

これからも丁寧な歯みがきを心がけ、少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個 😐

歯周病の可能性があります。歯周病かどうか、歯みがきが正しく出来ているか、かかりつけ歯科医に確認してもらいましょう。

チェックが3個以上 😞

初期あるいは中等度の歯周病に進行しているおそれがあります。
できるだけ早く歯科医に相談しましょう。

歯周病に早く気付くことができれば、丁寧な歯磨きや
短期間の治療で治すことが可能です。
その後の定期的なメンテナンスも大切です。



八代市健康推進課
歯科衛生士キャラクター
「いぐさちゃん」

やっぱり大切なんです！お口のケア

歯周病対策に必要な**2つの予防**できていますか？

自分で行う「セルフケア」

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境に当て、弱い力で細かく振動するように磨きます。加えて「歯間ブラシ」や「フロス」を使った歯と歯の間の清掃も必要です。汚れが取れているか鏡で確認しましょう。

歯科医院で行う 「プロケア」

自分では気づけない歯周ポケットの汚れや歯石の除去を行います。
かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けましょう。

※歯周病と生活習慣病について知りたい方は、4ページに講演会のお知らせがあります。