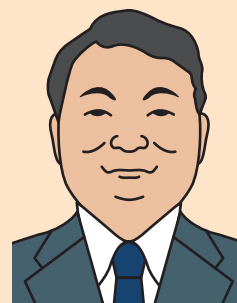
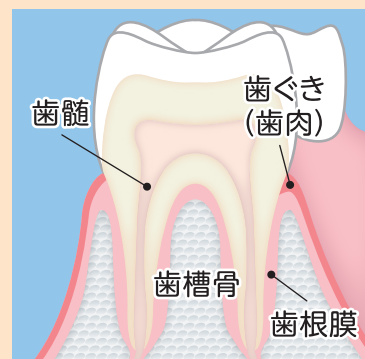


● 歯周病の原因って何？



鏡野町国保上齋原歯科診療所
澤田弘一先生

歯周病の直接の原因は歯周病菌です！
だから、歯周病菌のすみかとなる歯垢をためやすい、悪い生活習慣(環境因子)にも注意が必要です！
また、健康状態が悪く、抵抗力(免疫力)が落ちている時、歯周病菌は喜んでいきます！



健康な歯周組織
健康な歯ぐきはピンク色で引きしまっている。

歯周病をおこしたり、悪化させたりする大きな要因



免疫力が
落ちている状態
からだの状態



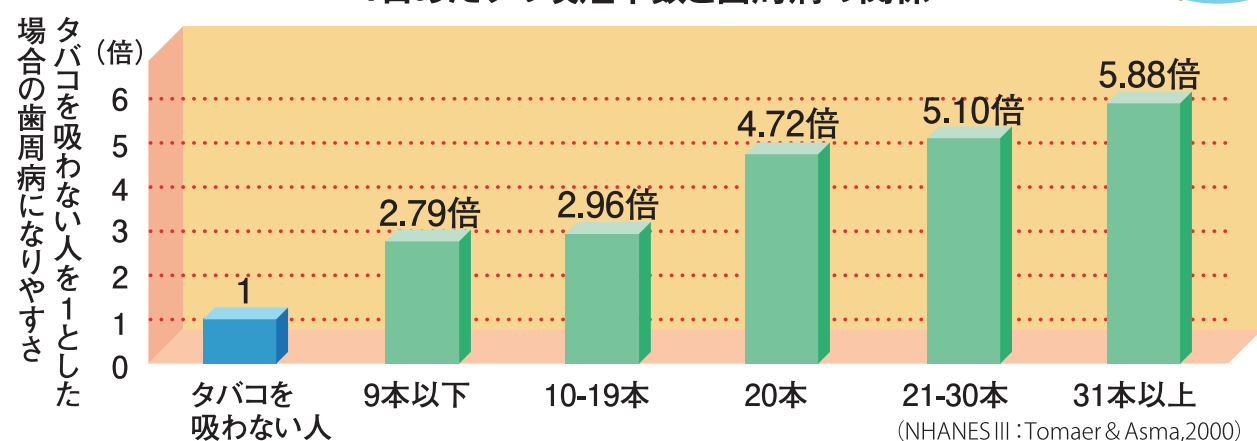
こんな生活習慣は
要注意！
悪い生活習慣

- 間食が多い
- よく噛まずに食べる
- やわらかいものを好んで食べる
- ストレスをためやすい

- タバコを吸う
- 食べてから歯みがきをせずに寝てしまうなど、歯をきちんとみがかない

ヘビースモーカーだと歯周病に5倍以上なりやすい

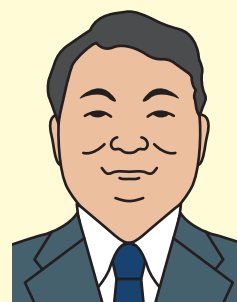
1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



悪い生活習慣に
当てはまることだらけだあ…
コレは大変だあ…

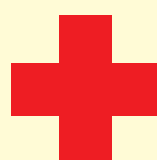


● 生活習慣病と歯周病の関係

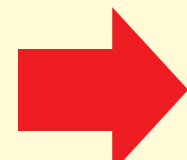


高血圧や高脂質、肥満、高血糖などの生活習慣病の原因と歯周病は、深く関わっていることが分かってきています！
だから、歯周病を予防することは、生活習慣病予防にもなります！

生活習慣病に
なる前に、
予防しようね！



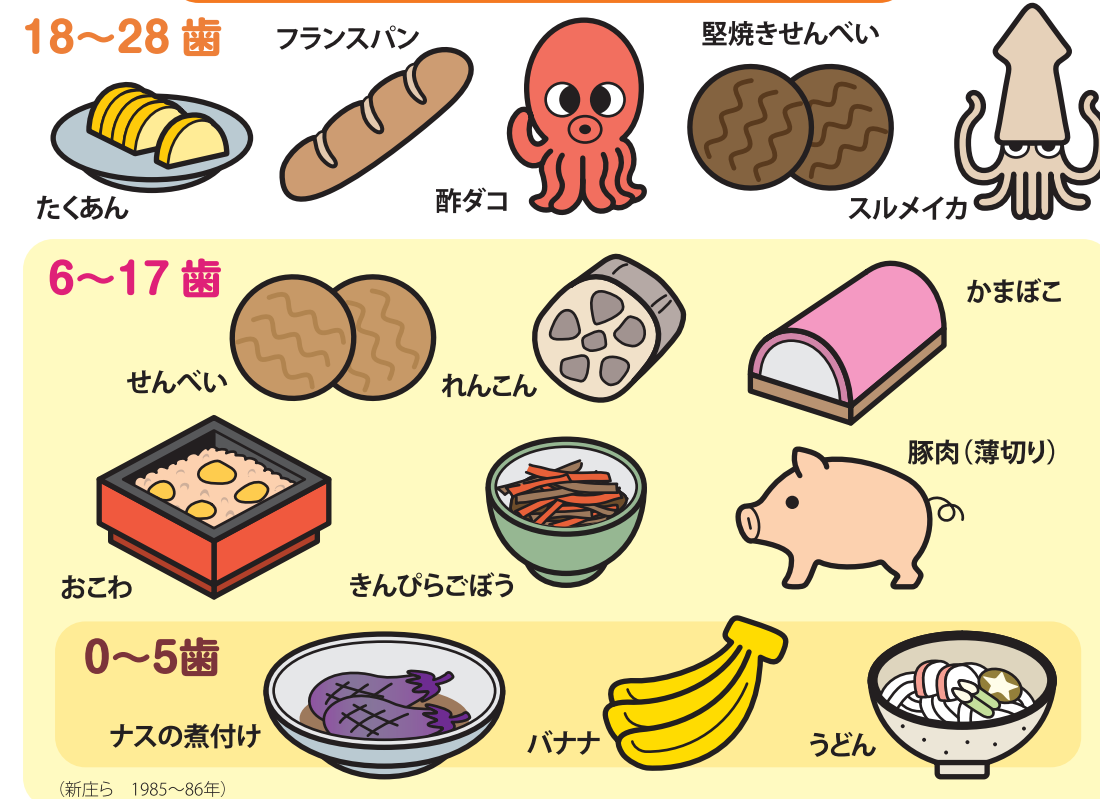
生活習慣病の原因メタボ4兄弟



生活
習慣病を
悪化
させる！

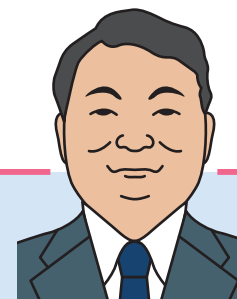
● 健康で長生きをするために

おいしく食べるために必要な歯の本数



(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」別冊「保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)

食べることは、命を支える大切なことで、からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことができません。
しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。
20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。だから「8020」(80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと)は、健康で長生きをするための大切な目標とされています。



● 歯みがきと定期的な歯の健診を！

歯みがきがセルフケアの基本

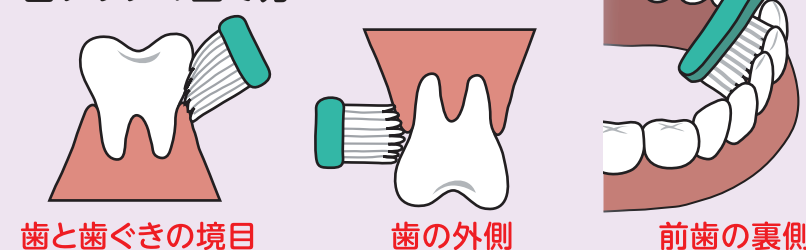
歯周病予防にも治療中のケアとしても欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんとみがくセルフケア。一般的なみがき方のポイントを紹介しますが、あなたに合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらおうとよいでしょう。

ブラッシングの重要ポイント

みがき残しが
多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

歯ブラシの当て方



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなにいていねいにみがいていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1~2回は歯科医師にチェック(健診)してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。



だから

歯と歯ぐきの健康を守るうね！

また、生活習慣病にならないように、特定健診を受けて、早期発見しようね！

分かったよ～
歯のケアもするし、
生活習慣病のチェックに
特定健診も受けるよ。

特定健診についてのお問い合わせは、
お住まいの各市町村窓口へ

