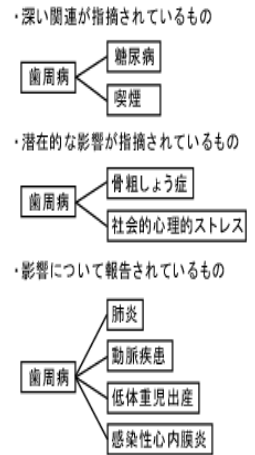


成人の80%が歯周病



歯周病は、静かに進む

歯と歯を支える周りの組織(歯周組織)の病気です。
歯と歯ぐきの間にプラークがたまることにより、歯茎に炎症がおき、歯を支える骨などが失われてしまい、最後は歯が抜けてしまいます。
痛みなどの自覚症状がほとんどないため、**気づかないうちにひどくなることが多い**のです。



8020推進財団より

歯周病とからだの病気

全身の健康にも関係しています。糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。歯周病と心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。

歯周病セルフチェック

1～2項目: 歯周病の可能性
がある

3～5項目: 初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがある

- 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。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、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、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある。
- 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、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。

歯周病にならないためには



プラークコントロールをしましょう
歯磨きがセルフケアの基本

かかりつけの歯医者さんを持ちましょう

生活習慣を見直しましょう



歯周病を招きやすい生活習慣とは

よく噛まず食べる 間食が多い
たばこを吸う 疲労やストレスをためている

「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」

6月4日～6月10日は 歯と口の健康習慣です。



お問い合わせ 宮城県登米保健所成人・高齢班 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの[働く人の健康づくり情報ガイド]をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhiro/guide-top.htm>