

## 歯を失う大きな原因 **歯周病**

歯周病とは？

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。



### 歯周病 セルフチェック!

次のようなこと思い当たりませんか？

- 歯茎からの出血がある  
(歯磨き時・リンゴを食べたときなど)
- 歯茎は腫れたり、痛むことがある
- 口臭があり、親しい人から口が臭いと言われたことがある
- 歯ぐきからウミがでることがある
- 朝起きたときに、口の中が粘ついたり、変な味がする
- 歯ぐきがむずがゆいことがある
- 冷たい水を飲むと、全体的に歯がしみるようになってきた
- 歯が動くような感じがする
- 歯の間に食べかすがはさまるようになった
- 鏡で自分の歯を診ると、前よりも歯が長くなったように感じる

10項目中1つでも該当する項目があれば、歯周病が疑われます。  
3つ以上当てはまる場合、早急に歯科医院での精密検査が必要です。

### 歯周病にならないためには



#### ①プラークコントロールをしましょう

プラークコントロールとはむし歯の菌が作り出すねばねばしているものを歯ブラシ、歯間ブラシ等を使って除去することをいいます。

#### ②生活習慣を見直しましょう

歯周病は生活習慣病の1つです。日頃の生活習慣を見直しましょう。

#### 食生活

定期的に食事をとり、間食を控えましょう。噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べましょう。

#### ③かかりつけの歯医者さんを持ちましょう

定期的な歯科検診をする事によって、自分の歯の状態を把握し、トラブルを知ることができます。

#### 高血圧症や糖尿病

高血圧症に使われる薬で歯周病がひどくなる場合があります。また、糖尿病が進むことで歯周病も悪化することが知られています。糖尿病と歯周病は、悪影響を与え合うことも指摘されています。



#### 禁煙

たばこは細菌に対する抵抗力を低下させ、歯周病の発症・進行を早めます。

成人期の歯の健康！～命をむしばむ？歯周病～  
～8020をめざして～  
宮城県・社団法人宮城県歯科医師会 より

平成23年10月に宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画が策定されました！

詳しくはこちら <http://www.pref.miyagi.jp/kensui/Ksika/歯と口腔基本計画.pdf>

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/hatarakuhito/guide-top.htm>