

健康は
健口から

健康のための歯周病予防

歯周病 は **全身疾患** を悪化させるリスクです

歯周病は細菌感染によって起こる病気です
病原性の高い歯周病菌が増えると全身疾患にも悪影響を与えます

<< 歯周病菌が関係している主な全身疾患 >>

糖尿病

歯周病菌が腫れた歯肉から血管へ入るとインスリンの働きが弱まり血糖値が上がります。
糖尿病が悪化すると免疫力が低下し歯周病の進行が進みます。糖尿病と歯周病はお互いに影響を与える関係として最も注目されています。

心臓疾患・脳血管疾患

歯周病菌が血管にダメージを与え、血管を固くしたり、詰まりやすくします。

肝臓病

歯周病菌が肝臓の働きを弱めたり、炎症を起こします。

骨粗しょう症

歯周病により歯を失うと咬む力が弱くなり、骨粗鬆症の進行が早まる危険性があります。

関節リウマチ

歯周病菌が関節リウマチを起こす物質を生み出します。

しょうせきのうほうしょう 掌蹠膿疱症

歯肉の慢性的な炎症が続くことで発症することがあります。

アルツハイマー型認知症

歯周病菌が認知症の原因となる原因物質に影響し進行を早めます。

誤嚥性肺炎

歯周病菌が唾液に混ざり気管から肺に入ると発症します。
免疫力が下がった高齢者には特に注意が必要です。

メタボリックシンドローム

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常の人は歯周病にかかっている割合が高く歯周病も進行しやすくなります。

早産・低体重児出産

進行した歯周病になると歯周病菌や毒素が子宮へ入り、子宮を収縮させ、早産・低体重児出産のリスクが高まります。

大腸癌

歯周病菌が腸内へ流入すると腸内の細菌環境が乱れ、大腸癌のリスクが高まります。

医科と歯科、両方の治療が効果を発揮します。

※無断転用・転載を禁ず

歯周病は静かに進行する

歯周病の原因は歯垢の中の歯周病菌です。痛みなどの自覚症状がほとんどなく静かに進行するので、気づかないうちにひどくなることがあります。

◀◀ 歯周病の進み方 ▶▶

歯の表面についた歯垢や歯石を放置すると…



歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし腫れる



歯ぐきの中に歯周病菌が広がり歯槽骨を溶かしていく



歯を支えることができなくなり抜ける



歯周病は様々な要因が重なるほど、悪化しやすくなります

口の中の状態

- 清掃不良
- 不適合な被せ物や詰め物
- くいしばり
- 歯ぎしり
- 口の中の渇き など…



生活習慣や持病

- 喫煙
- 糖尿病
- ストレス
- 食生活
- ホルモンバランス
- メタボリックシンドローム など…

歯周病を予防するポイント

磨き残しのない歯磨き

歯垢が付きやすいところを中心に、自分に合った磨きかたで汚れを落としましょう。歯ブラシだけでは落とせない、歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシやフロスを使って落としましょう。



セルフチェックの習慣

鏡で口の中をこまめにチェックし変化を見つけましょう。

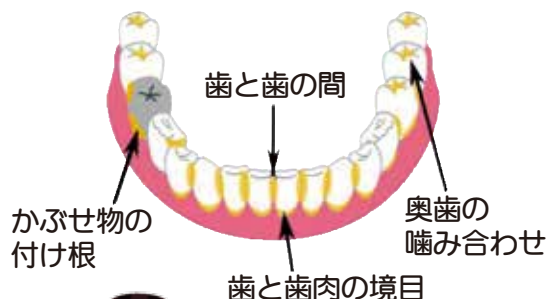
食生活や生活習慣の見直し

規則正しい生活や栄養バランスを心がけて免疫力を高めましょう。

歯科医院での定期検診

定期的に歯周病のチェックや歯のクリーニングを受けましょう。

◀◀ 歯垢が付きやすいところ ▶▶



※写真提供:松本歯科大学 吉成伸夫 教授