

## 歯周病ってどんな病気？～放っておくとどうなるの～



< 歯周病とは > 歯を支えている骨が溶かされてしまう病気。

自覚症状がほとんどなく進行するため成人の約80%が罹患しているともいわれている。

歯周病は第六番目の糖尿病合併症として認知されていて、全身に悪影響を及ぼします。

症状：歯を磨く時に出血しやすい、噛むと痛い、口臭がある、歯茎がブヨブヨしているなど



歯周病を放置していると気づかない間に進行し、最後には歯が抜け落ちてしまう。歯周病の一手手前の歯肉炎の状態だと、毎日の歯磨きや歯医者での清掃で歯垢を取り除くことで健康な歯肉に戻ります。



< 歯周病の原因 > 歯の表面に付着した歯垢が原因

\* 歯垢＝白いネバネバした汚れ。うがいでは除去できないが、ハブラシで除去できます

- ・免疫力の低下
- ・ホルモンバランス
- ・糖尿病
- ・喫煙
- ・被せ物の不適合
- ・ストレス
- ・唾液の減少 など



< プラークがたまりやすいところ > 正しい歯磨きで歯周病を予防しましょう！

- ・歯と歯の間
- ・抜けたはのまわり
- ・奥歯の噛み合わせ
- ・歯と歯茎の境目
- ・歯と歯が重なったところ



< 入れ歯は清潔に > 食後は外して、金具の部分、裏側も丁寧に洗って綺麗に！

< 誤嚥性肺炎の予防 > お口の細菌が誤嚥性肺炎をひきおこすので

清潔に保ちましょう！



< 半年に一度は定期健診を >

美味しく噛む力を維持し、いつまでも健康に生き生きと過ごしましょう！