



こわい 歯周病菌

歯周病菌による炎症は、歯周病だけでなく早産や動脈硬化、糖尿病、肺炎など、全身に悪い影響を及ぼす原因をつくります。そうならないためにも、日ごろから予防に心掛け、いつまでも健康で元気な生活を送りましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎0024



食べたらしっかり「歯をみがく」

無料で受けられる歯周病検診

市の平成26年度歯周病検診受診率は、7.21%と低い状況でした。定期的に歯科検診受診をすることで、歯周病予防につながります。市では7月から12月にかけて、市内の指定歯科医院にて口腔内診査や保健指導を実施しています。対象となる40歳、50歳、60歳、70歳の節目の年齢の人は、無料で受けることができます。ぜひこれを契機に、定期的な歯科検診受診をしていきましょう。事前の申し込みが必要となるため、詳細は健康推進課まで問い合わせください。

半年に一度の「歯科検診受診」が予防の目安

④ 肺炎
ロールが難しくなります。飲み込む力が低下すると、飲み込んでしまった歯周病菌が、誤って気管に入ってしまうことで肺炎を起こします。

このように、歯周病は全身に影響を及ぼすことがあります。その原因となる歯周病菌を、退治することが大切です。特に喫煙する人は、喫煙しない人に比べ5倍以上、歯周病になりやすく、治りにくいとされています。また、大人だけではなく、子どもも発症する可能性があります。子どものころから、

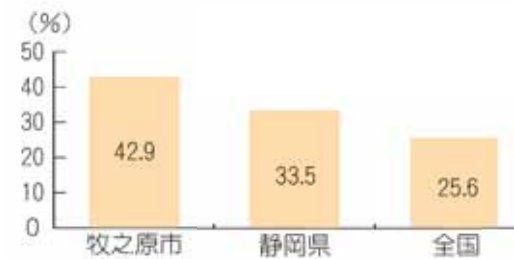
しっかりと予防の方法と習慣を身に付けていくことがとても大切です。歯周病により、大切な歯を失うことや、さまざまな病気にならないためにも、下記「歯周病予防の方法」の実践や、「定期的な歯科検診受診」をして、予防を続けていきましょう。

歯周病菌による炎症

歯周病とは、歯周病菌が原因で起こる歯肉炎と歯周炎のことです。

歯肉炎は、歯肉部分だけに起こる炎症のことで、歯ブラシでのブラッシングにより改善することができず。また、歯周炎は歯肉部分の炎症だけでなく、歯を支えている骨（歯槽骨）まで広がり、骨を破壊して、ついには歯が抜けてしまいます。「平成25年度牧之原市健康と食育に関するアンケート調査」から、牧之原市の40歳代の人で進行する歯周病を有する割合（42.9%）は、全国

40歳代で進行した歯周病を有する人の割合



平成25年度牧之原市健康と食育に関するアンケート
平成25年度健康に関する県民意識調査報告書

（25.6%）や県（33.5%）と比べ高い状況です。

全身に悪影響

歯周病菌や歯周病による炎症からつくられた炎症物質（サイトカイン）が、歯肉から体内に吸収されると、次のような悪影響を身体に及ぼすことがあります。

- ① 早産や低体重児出産
妊娠中はホルモンの変化で、歯ぐきの炎症が起こりやすくなります。
- ② 動脈硬化や心疾患
歯肉から体内に吸収された歯周病菌や炎症物質（サイトカイン）が、血流に乗って子宮に達すると、子宮筋の収縮を促すホルモンを増加させ、早産や低体重児出産になる可能性があります。
- ③ 糖尿病
歯周病菌による炎症で、血液に炎症物質が入ってしまうことで、インスリンの効き目が悪くなり、血糖値のコントロールが難しくなります。

歯周病予防の方法

食べたらみがく

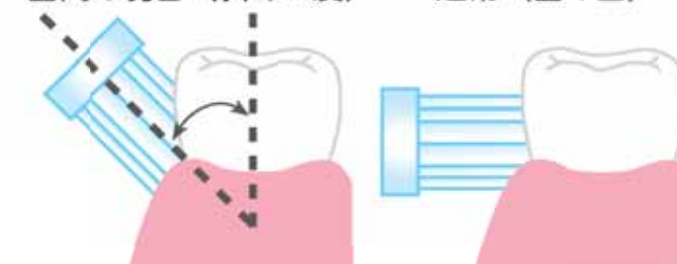
1日3回（1回3分間）、食後3分以内を心掛けみがく（時間が無いときは1日1回だけでも丁寧みがく）。特に、夜や寝る前はみがくようにし、間食後にもみがくようにする。

歯ブラシを正しく使う

1本1本みがく意識で、毛先を歯の面に当て、軽い力で、小刻みに動かしましょう。歯肉の境目は、斜め45度の角度で当てる。



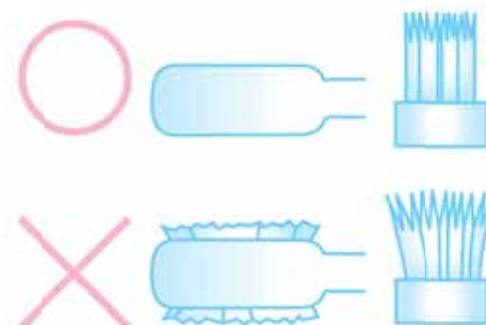
歯肉の境目（斜め45度） 通常（歯の面）



歯ブラシを定期的に交換

毛先が広がる前に、1カ月に1回は歯ブラシ交換する。

毛先の広がりをチェック



歯ブラシ以外のアイテムも効果的に使う

歯間ブラシやデンタルフロスを有効活用。歯肉の溝4ミリメートルまできれいに行ける。歯ブラシでは、歯肉の溝3ミリメートルまでしか届かない。

デンタルフロス（歯肉の溝4ミリメートルまで） 歯間ブラシ

