

# 歯を失う原因の第1位は 歯周病です!!



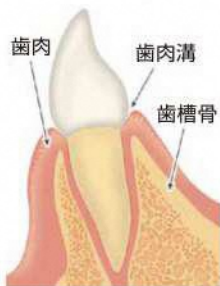
## 歯周病ってどんな病気？

歯と歯ぐき(歯肉)のすきま(歯周ポケット)から進入した細菌が、歯ぐきに炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう病気を歯周病といいます。虫歯と違い、急激な痛みが出ることは少ないですが、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。



## 歯周病の進行

### 健康な歯ぐき



ピンク色で引き締まって弾力がある。

### 歯肉炎



歯垢や歯石が歯と歯ぐきの境目に侵入・繁殖し、歯ぐきに炎症がおこる。腫れたり出血しやすい状態。

### 歯周病(初期)



歯石と歯垢が歯に付着し、歯ぐきの炎症が進む。歯と歯ぐきの中の"歯周ポケット"が深くなる。

### 歯周病(重度)



炎症が進み、歯ぐきは赤紫色に腫れ、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かし、歯がグラグラする。食事が困難になる。

## 歯周ポケットは 歯周病のサイン!

40代ですでに約4割に4mm以上の歯周ポケットがあります。



### 歯周ポケットとは

歯と歯ぐきの間がプラーク(歯垢)の細菌により炎症を起こし、深くなった溝のことです。

健康な歯周の状態であれば4mm未満ですが、4mm以上6mm未満だと歯周病(初期)、6mm以上で歯周病(重度)と判断します。

歯周疾患検診では、歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。

## 歯周ポケット保有者の割合

厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査結果」より作成

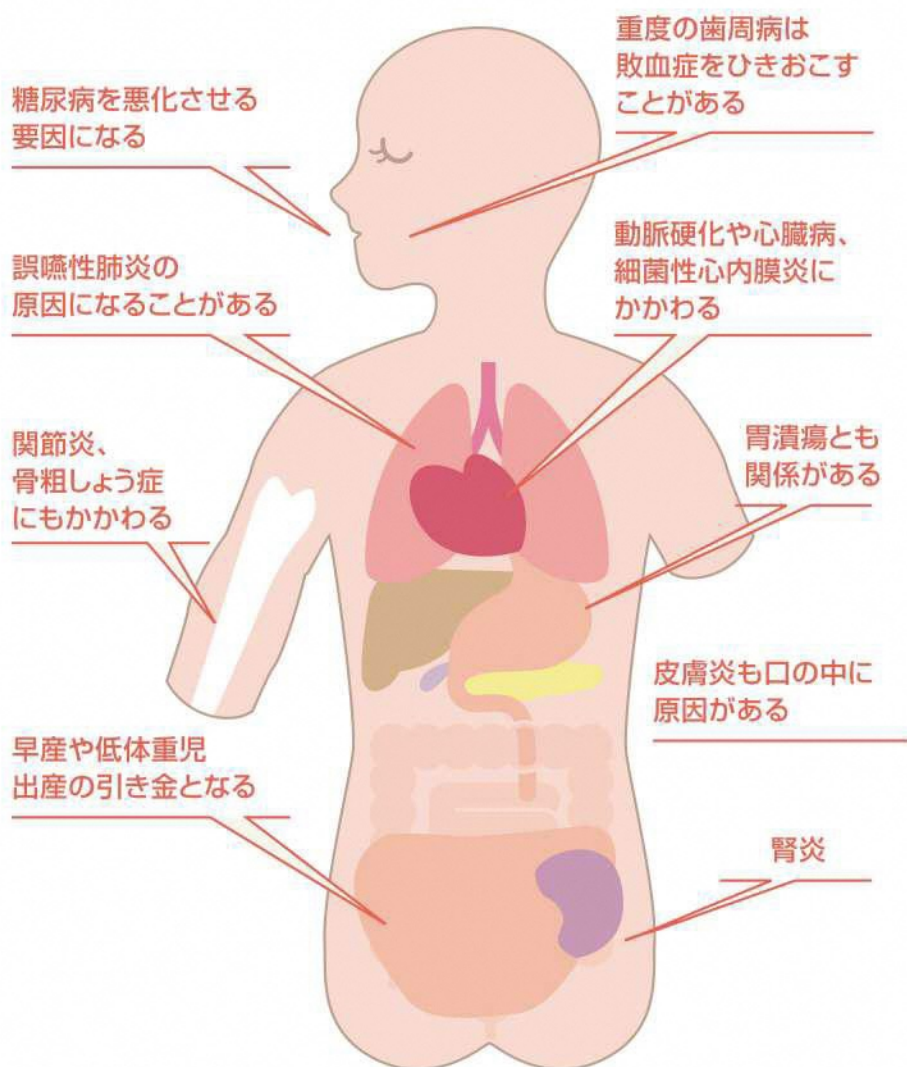


# あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック！

以下のような症状がある方は、歯周病の可能性がります。

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバする。       | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる。     |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。 | <input type="checkbox"/> 歯みがきの時に出血する。 |
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする。                 | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい。  |
|  | <input type="checkbox"/> 歯ぐきがときどき腫れる。 |

## 歯周病は全身に影響を及ぼします！



歯周病は、動脈硬化などの血管系の病気、心臓血管疾患（心筋梗塞、狭心症）、肺炎などの呼吸器疾患、糖尿病、関節炎、骨粗しょう症などと関連していると言われています。

歯周病菌が、歯周ポケットから歯ぐきの血管を通じて血液内に入り、臓器や血管の内壁にたどり着き、炎症を引き起こします。

### 血管系の病気

歯周病菌の作用で血小板が凝集して塊となり、はがれて血栓となって心臓の血管につまることがあります。

### 誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎の病巣から歯周病菌が検出されており、口の中をきれいにする口腔ケアによって、誤嚥性肺炎が予防できることがわかっています。

### 糖尿病

糖尿病のような全身疾患があると、身体の防御機構が低下し歯周病になりやすくなります。

### たばこ

たばこは歯周病を悪化させる重要な因子の一つです。ぜひ禁煙を！

## 受けてください！ 歯と口と全身の健康を守る歯周疾患検診

今年度、満40歳、50歳、60歳、70歳になるかたに特別にお送りしているご案内です。ぜひこの機会にご利用ください。

お問い合わせ先



健康づくり推進課(元気プラザ)

電話：017-718-2918



健康福祉課(浪岡庁舎)

電話：0172-62-1114