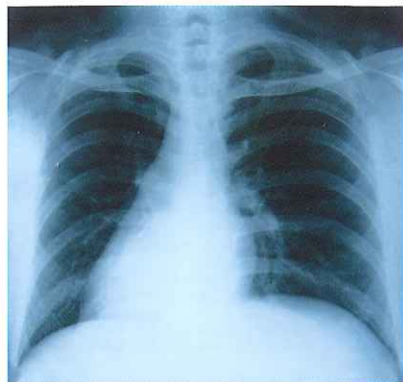


誤嚥性肺炎

現在、死因の第3位にもなっている肺炎の主な原因の一つが歯周病細菌です。口の中で増えた細菌が食べ物や唾液などと一緒に誤って肺に入っておこる肺炎を**誤嚥性肺炎**と言います。



特に高齢者は飲み込む力や免疫力が低下しているので注意が必要です。口の中を清潔にし、細菌の数を減らして予防しましょう。

喫煙は歯周病の最大のリスク



喫煙した直後からニコチン性作用で、全身のみならず歯肉の血管も収縮し、血流が悪くなり、細菌感染に対する抵抗力が弱まります。

また、ヤニが歯にこびりつく^①と歯垢が付きやすくなります。そのため、細菌増殖を引き起こし、歯周病をより悪化させ、治りにくくします。



①(タバコによるヤニ)

早産・低体重児出産

妊娠中はお口の中の衛生状態が悪くなりやすく、ホルモンの影響で歯肉の炎症が起こりやすくなります。これを**妊娠性歯肉炎**と言います。

妊娠中に歯周病があると、子宮の収縮に関わる物質が出る影響で**早産**や**低体重児出産**となるリスクが上がります。

また、閉経後は女性ホルモンの低下により骨密度が減少し、歯周病にかかると歯を支える骨(歯槽骨)もろくなります。

歯周病チェックリスト

こんな症状が1つでもあったら要注意!

- 歯肉から出血する
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が痛い
- 口臭がする
- 歯肉がムズムズする
- かたいものが噛みにくい
- 口の中がネバつく
- 歯と歯の間にものがはさまる
- 歯肉が下がった

☆日頃から、自分の歯と歯肉を鏡でチェックする習慣をつけましょう!

このリーフレットは、習志野市の委託により習志野市歯科医師会が作成しています。



〈習志野市〉

歯周病予防で

けんこう

健口長寿

あなたは、お口の健康チェックをしていますか?



習志野市歯科医師会では「口は元気の源です」を合言葉に、歯と口の健康づくりを通して市民の健康を支えています。習志野市在住の妊婦・40歳・50歳・60歳を対象に成人歯科健康診査を実施しています。詳しくはHPをご覧ください。



一般社団法人 習志野市歯科医師会

TEL 047-453-5655

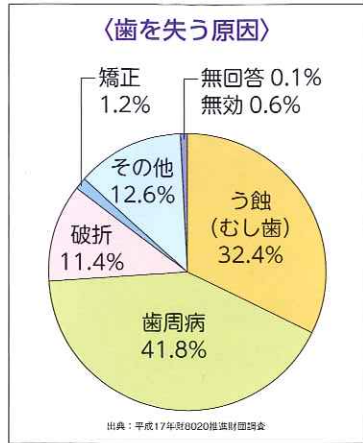
FAX 047-451-4000

<http://www.narashino.cda.or.jp/>



健口長寿

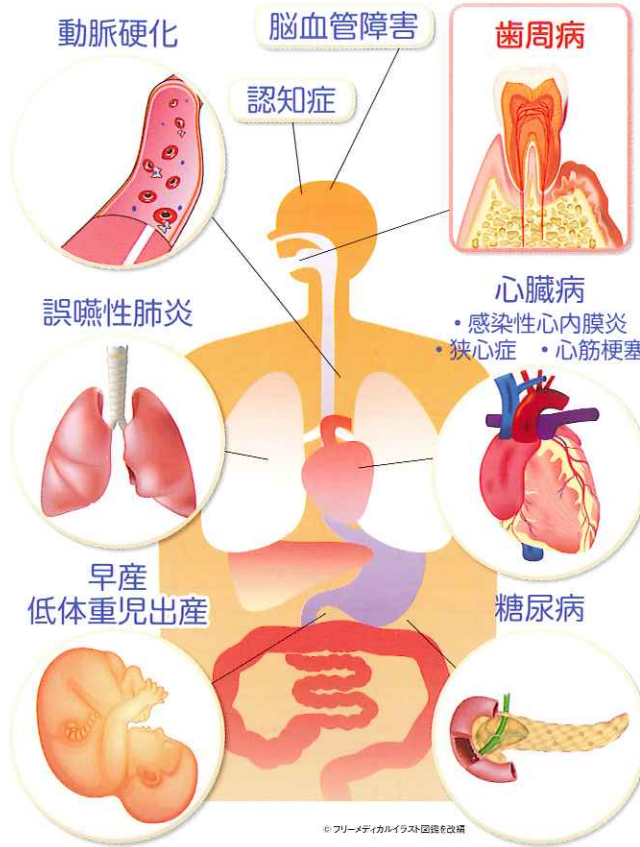
生涯健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食物が大切です。そのために「歯」と「歯ぐき」の健康維持は欠かせません。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、特に**40才を境に急速に歯がなくなります**。歯周病は歯がグラグラして抜けてしまうだけでなく、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病や心臓や肺など全身の病気と関連していることもわかってきました。



歯周病を予防し口の中を清潔な状態に保つことは、いつまでも自分の歯で食事ができるばかりでなく、感染症や全身の病気の予防にもつながります。それには、**ブラッシングによるセルフケアと定期的にかかりつけ歯科医で健診を受け、歯垢や歯石を取り、正しいブラッシング法のアドバイスを受けるプロフェッショナルケアが必要です**。



歯周病とからだの病気



糖尿病

糖尿病と歯周病は互いに悪い影響を与え合うことがわかっています。

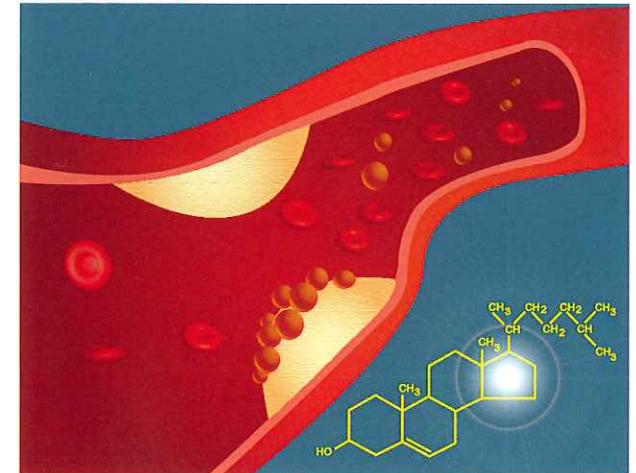
歯周病が進行して、炎症に関する物質や毒素が血液中に入るとインスリンの働きを弱め、糖尿病が悪化します。また、糖尿病によって血糖値が高くなると、抵抗力がおち、歯周病菌が増殖しやすくなり、歯周病の進行を速めます。歯周病を治療することで、糖尿病の症状が改善されることがわかっています。

心疾患・脳血管障害

心臓の内側に歯周病菌が付着すると**感染性心内膜炎**を起こすことがあります。**動脈硬化**は、血管壁の内側に溜まったコレステロールなどでこぶのようなものができ、血液の流れを阻害します。

これが心臓を取り巻く血管で起こると**狭心症**や**心筋梗塞**に、脳の血管で起こると**脳梗塞**を引き起こします。血液中に入り込んだ歯周病菌が血管壁に付着し、こぶを作るのに関与していると考えられています。

〈動脈硬化の図〉



赤血球 血小板 コレステロール

メタボリックシンドロームの方（高血圧、高脂血症、糖尿病など）は、**歯周病をきちんと予防して心臓病・脳梗塞のリスクを下げる**ことが大切です。