

## 肺炎・インフルエンザなどの感染症との関係

歯周病菌は、肺炎の重大な原因の一つであり、インフルエンザの感染もサポートするといわれています。

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**（はいえんせいぜん）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ため注意が必要です。



口の中を清潔にして、細菌の数を減らし、肺炎やインフルエンザを予防しましょう。

## 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と歯垢が付きやすくなります。



〈タバコによるヤニ〉

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。

## 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
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 歯肉が下がった

歯肉炎の段階で早めに治療を受ければ、健康な歯肉の状態に回復させることができます。



歯肉炎の状態



健康になった状態

日頃から、自分の歯と歯肉を鏡でチェックしましょう!



企画・作成 一般社団法人 習志野市歯科医師会  
 習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F  
 TEL 047-453-5655  
 FAX 047-451-4000  
<https://narashino.cda.or.jp/>

発行 習志野市健康福祉部健康支援課

令和6年3月改訂

# くち □ から見直そう あなたの健康



あなたは、お口の健康チェックをしていますか?

## 口は元気の源です

★節目でチェック!「ならしの歯科健診」★

妊婦・20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・65歳・70歳・80歳を対象に実施します。詳しくは習志野市ホームページをご覧ください。

習志野市歯科医師会 LINE 始めました!

ならしの歯科健診などお口に関する様々な情報を発信しています!! 習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。

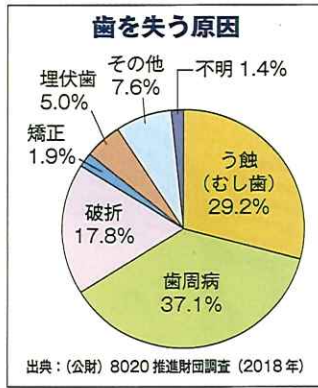


(登録はコチラ)



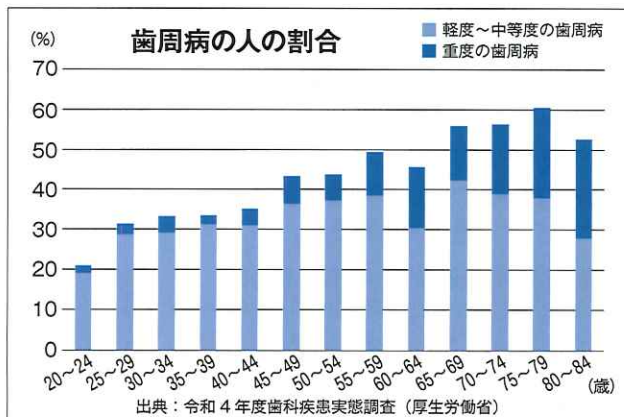
## お口の健康が からだの健康を守ります

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事が大切です。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、

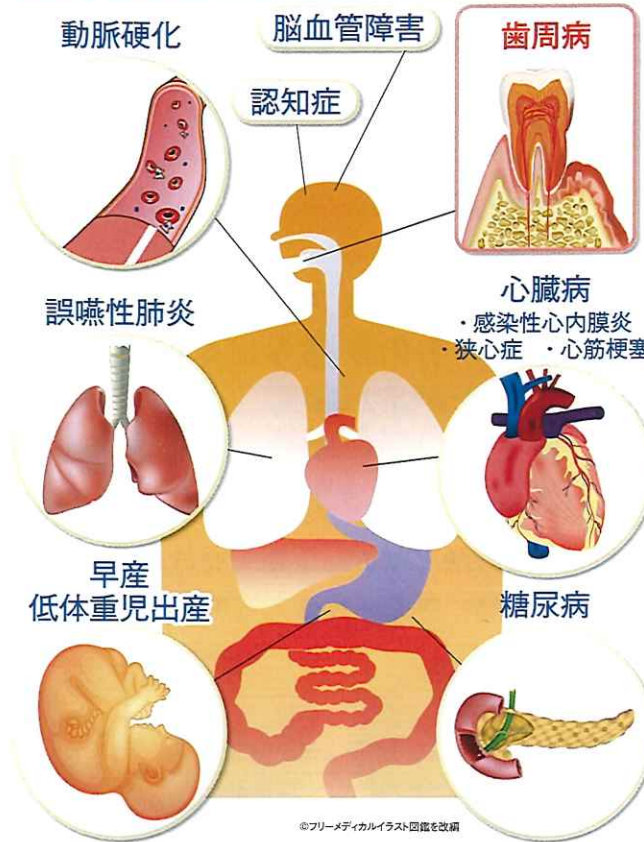


特に歯周病は**40歳を境に急速に進行していくことが多く**、歯がグラグラして抜けてしまうだけでなく、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病や、心臓や肺など全身の病気と関連していることもわかってきました。

歯周病を予防し口の中を清潔な状態に保つことは、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毎日のセルフケアと歯科医院で受けるプロフェッショナルケア(定期的な歯科健診、歯石の除去、ブラッシングのアドバイス等)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。

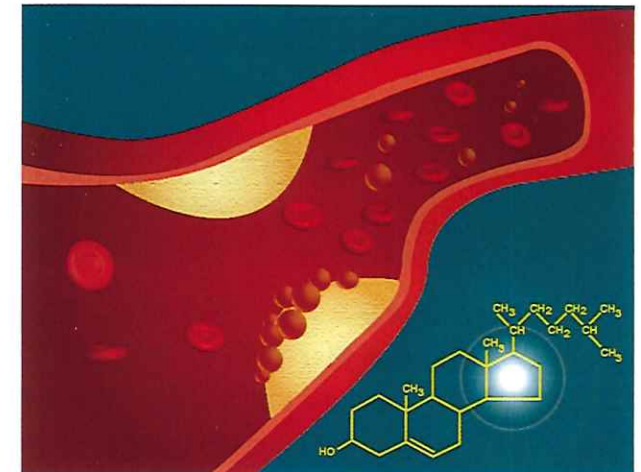
歯周病が進行して、炎症に関する物質や毒素が血液中に入るとインスリンの働きを弱め、糖尿病が悪化します。また、糖尿病によって血糖値が高くなると、抵抗力がおち、歯周病菌が増殖しやすくなり、歯周病の進行を速めます。**歯周病を治療することで、糖尿病の症状が改善されることがわかっています。**

## 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、こぶを作るのに関係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。