



気づいていますか?

その口臭!



原因は歯周病かも...

口臭の原因って??

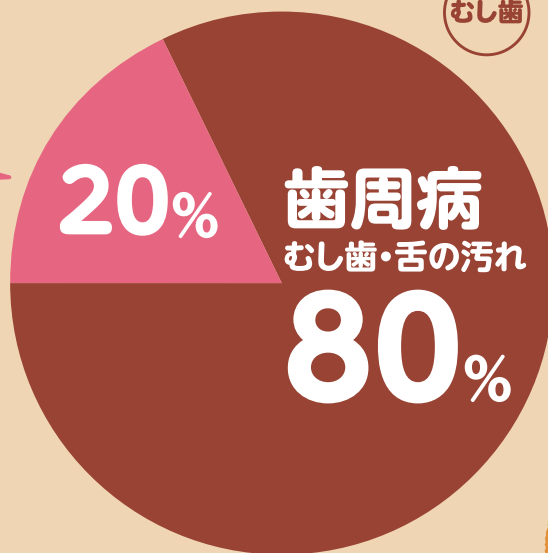


口臭の原因の約8割は口の中なんだよ!!



© 2000 やなせたかし / 高知県

- ① 生理的なもの
空腹時・朝起きた時
- ② 身体の異常
消化器の病気・
鼻や呼吸器の病気
- ③ ストレス
- ④ 飲食物・嗜好品
ニンニク・ネギなどの
臭いの強い食べ物、
アルコールやたばこ



むし歯

歯周病

舌の
汚れ

とくに歯周病が
大きく関係して
おるんじゃよ



© 2000 やなせたかし / 高知県

歯周病ってどんな病気？

重度の歯周病になると



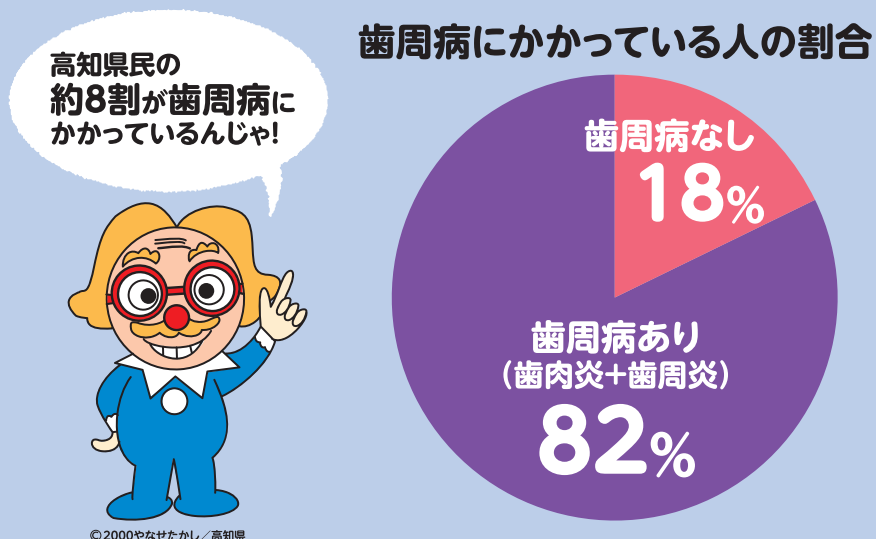
歯周病は静かに進む

はじめは、痛みなどの**自覚症状**はほとんどなく
しかも、一度進行してしまうとなかなか**元へは戻らない**
だから、**早期発見・予防**がとっても大切なんだよ！



© 2000やなせたかし / 高知県

あなたは大丈夫？ 高知県民の歯周病



歯周病は生活習慣病!

歯周病を悪化させるのは?

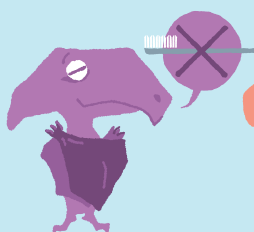


© 2000やなせたかし／高知県

歯周病の発症や悪化には、以下のような生活習慣や遺伝・老化など、いろいろな因子が関係しています。
たとえば…



たばこ



歯をみがかない



食生活の乱れ



不規則な生活



ストレス



運動不足

食生活の乱れや、喫煙といった悪い生活習慣や、糖尿病などの生活習慣病が、歯垢(プラーク)の蓄積と免疫力の低下を引き起こして歯周病を悪化させるんじや。



© 2000やなせたかし／高知県

たばこと歯周病

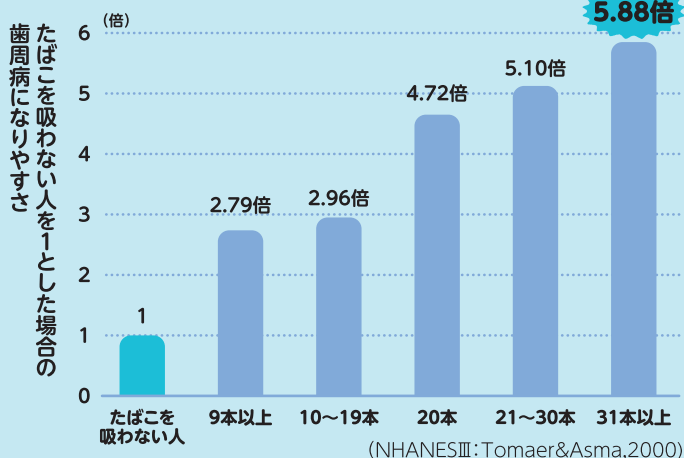
たばこを吸っていると、歯周病の初期のサインを見逃しがちです。その上、歯周病が悪化しやすいので、歯を失うリスクが高くなります。

ヘビースモーカーは、
歯周病になりやすい



© 2000やなせたかし／高知県

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



禁煙すると…

- 
- ①歯周病が良くなる
 - ②口臭がなくなる
 - ③食事が美味しくなる
 - ④咳や痰が出なくなる
 - ⑤癌の心配が減る
 - ⑥肌のツヤや化粧のノリが良くなる
 - ⑦衣服や髪にたばこの臭いがつかなくなる
 - ⑧月々のたばこ代がいらなくなる
 - ⑨家族や周囲の人が喜んでくれる

等々、良いことが色々あります。

本当は怖い歯周病と全身の関係

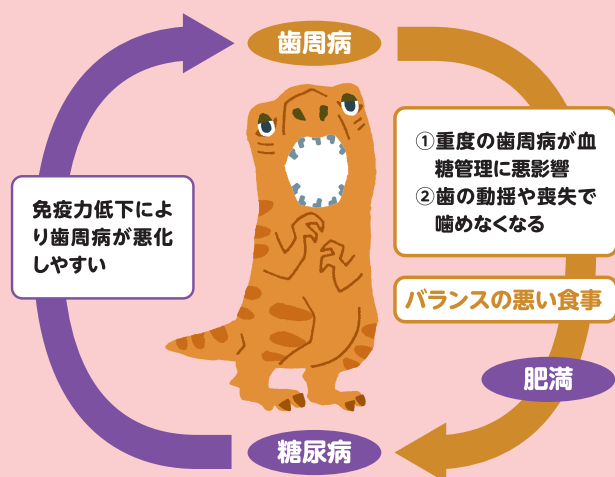
その病気、歯周病のせい？

- 心臓血管疾患
- 糖尿病
- 早産・低体重児出産
- 骨粗鬆症
- 誤嚥性肺炎 など



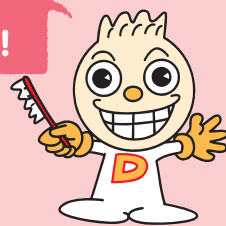
歯周病と糖尿病

糖尿病の人は、歯周病になりやすい



歯周病は糖尿病を悪化させる！

歯医者さんと一緒に、
糖尿病対策に取り組もう!!



© 2000やなせたかし／高知県

妊娠・出産と歯周病

妊娠中は…

- つわりなどで歯みがきが難しい
 - ホルモンバランスが乱れる
- 歯周病になりやすい

重度の歯周病は、早産や低体重児出産の要因の一つとなります。

また、むし菌や歯周病菌は、お母さんから子どもに伝播することが多いのです。

生まれてくる
赤ちゃんのために
お口のケアを
忘れずに



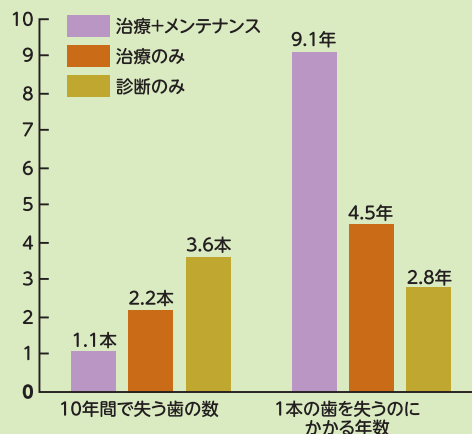
妊娠したら
歯科医院に
行くんじゃぞ!



© 2000やなせたかし／高知県

定期的な歯科受診でさわやかな息を!

毎日のセルフケア(自分でする歯磨きなど)と定期的なプロフェッショナルケア(歯科医院でする専門的な歯磨きや歯石除去など)で歯周病を予防しましょう。



出典:Becker W.らの文献より改変引用

継続した
メンテナンスが
とっても重要
なんだよ!!



© 2000やなせたかし/高知県

かかりつけの歯医者さんをもとう

高知県の歯医者さんは「こうち医療ネット」で検索できます!

こうち医療ネット

検索



かかりつけの歯医者さんと一緒に一生を通じた「歯と口の健康づくり」をするんじゃ!



© 2000やなせたかし/高知県

[発行・編集]

高知県健康政策部 健康長寿政策課 ・ 一般社団法人 高知県歯科医師会

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号(高知県庁・本庁舎4F)

TEL.088-823-9675 FAX.088-823-9137