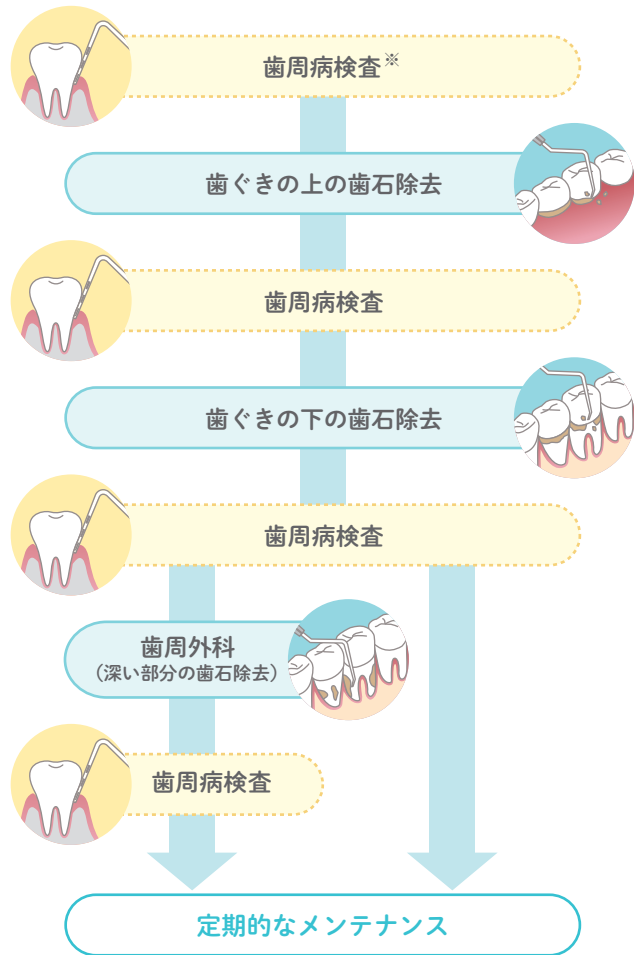


歯周病治療の流れの一例



- ※歯周病検査とは
- 歯周ポケットの深さを測る
 - 歯のぐらつきを調べる
 - 歯ぐきから血が出るか確認する

「かかりつけ歯科」があれば安心！

お口の健康は全身の健康とつながっています

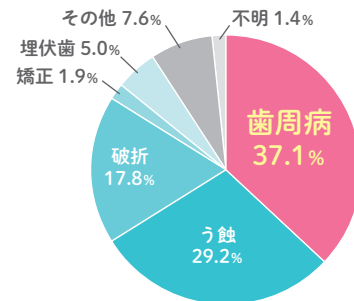


いざという時!! 災害時にも //

歯磨きセットをマイバッグに
備えておきましょう

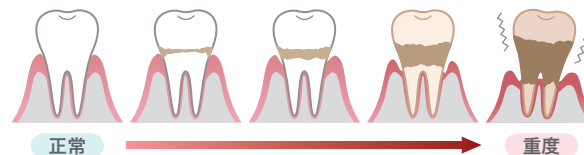


歯を失う原因の第1位は 歯周病！



(公財) 8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査」2018

歯周病は歯を支えている骨が溶けていく病気です！



こんな症状は
ありませんか？
チェックしてみましょう

歯周病の☑セルフチェック

- ☐ 歯みがきや起床時に歯ぐきから出血する
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れてプヨプヨしている
- ☐ 歯がのびた気がする、歯ぐきがやせた
- ☐ 歯ぐきがムズムズする時がある
- ☐ 歯が浮いた感じがする
- ☐ 歯を触ると動く

※1つでも当てはまれば歯周病の可能性あり！



【高知県健康政策部保健政策課】

一般社団法人 高知県歯科衛生士会
高知県歯周病保健指導実施委託業務

働き盛りの 歯周病予防

～輝け！働き盛りのお口の健康～

円滑な
コミュニケーション・
楽しみや
生きがいづくり

お口の清潔

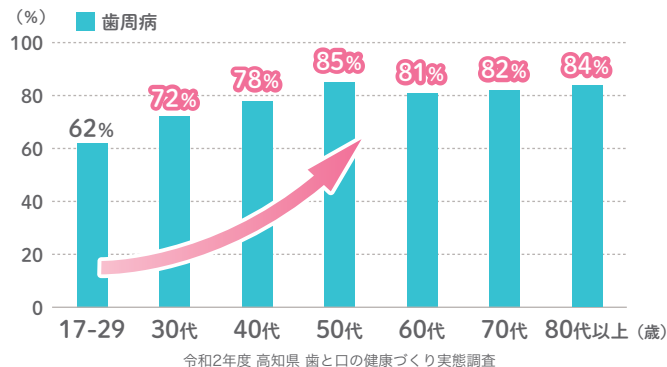
よく噛める
お口づくり



～歯周病予防のために～

働き盛りは歯周病の増加時期

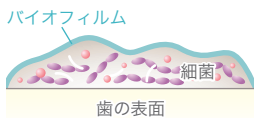
歯周病にかかっている人の割合



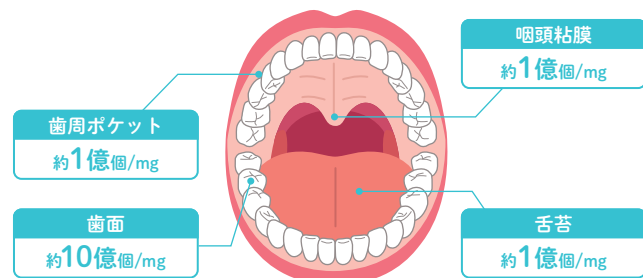
令和2年度 高知県 歯と口の健康づくり実態調査では、30歳代で進行した歯周病を患っている方は72%、50歳以降も年を重ねるごとに歯周病で歯を失う割合が80%以上と増える傾向にあります。

歯周病は進行性の疾患のため、完治が難しいです。セルフケアはもちろん、定期的な歯科受診や歯科衛生士による継続的なメンテナンスが大切になります。

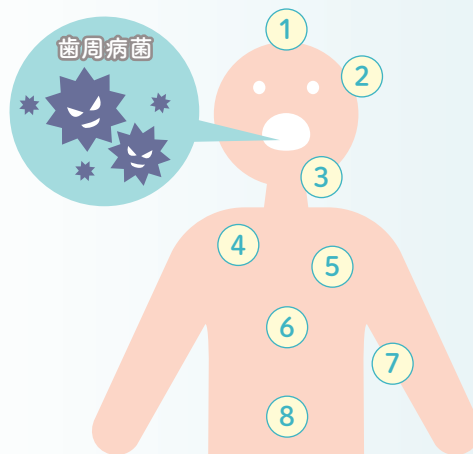
口腔内細菌の多い場所



細菌の塊がクモの巣状に絡まりヌルヌルしたものが「バイオフィーム」。このバイオフィームは、うがいではとれません。普段の歯磨きに加え、歯科医院での専門的な口腔ケアが大切です。



歯周病と全身疾患との関係



歯周ポケットから侵入した歯周病菌は、血管の中を通り、毒素をまき散らしながら全身に悪影響を及ぼします。

1 認知症

歯周病菌が認知症の原因となるたんぱく質の蓄積を促進させる

2 脳梗塞

血管壁に炎症を起こし、血流を悪くさせる

3 誤嚥性肺炎（高齢者に多い死亡原因）

誤嚥により歯周病菌が肺に入る

4 糖尿病（血糖値が下がりにくなる）

歯周病の炎症物質がインスリンの働きを低下させる

5 心臓病、動脈硬化

心臓の血管壁に炎症や動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞を引き起こす

6 骨粗鬆症

歯周病の炎症物質が骨代謝に悪影響を及ぼす

7 関節リウマチ

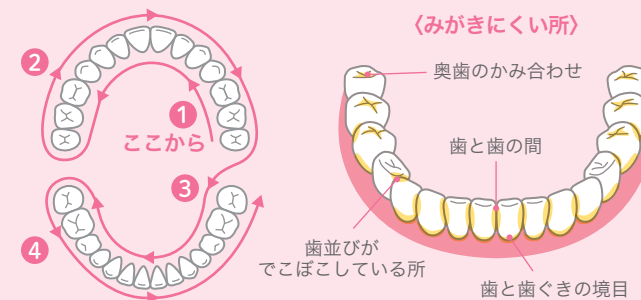
歯周病の人は関節リウマチのリスクが高くなる

8 低出生体重児出産・早産

歯周病菌が子宮を収縮させ、出産を促進させる

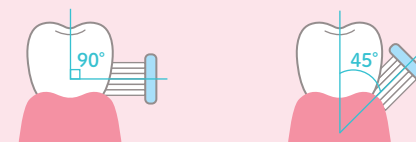
セルフケアのコツ

みがく順番を決める



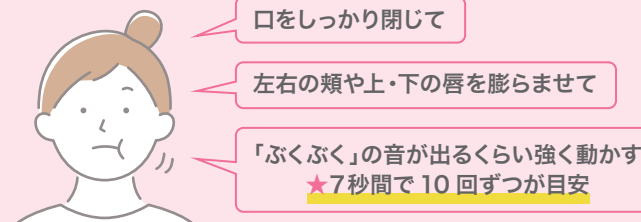
歯ブラシの当て方

- 歯面に垂直にあてる
- 歯周ポケットに入れる



進行した歯周病には
フッ素入り歯みがき剤も
おすすめ！

歯みがきができない時は・・・



口が疲れたら、筋肉が動いているので効果あり！