

歯周病は検診による早期発見・早期治療が重要です

文京区では歯周疾患検診を通して区民の方の口腔の健康維持に努めております。
健康な毎日を送るために、食後の歯みがきや定期的な歯科健診など、普段から歯とお口の健康づくりに気をつけましょう。

お口の健康セルフチェック

- 歯肉に赤く腫れている部分がある
- 起床時に口がネバネバして気持ちが悪い
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 口臭が気になる
- 歯みがきの時に歯ブラシに血がつく

※1つでも☑がついたら、要注意！早めに検診を受けましょう

歯周病とは？ 歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。



30代以上の約3人に
1人が歯周病に！！

30代以降で有病率の高い歯周病ですが、むし歯と違い自覚症状が乏しく、自分でチェックすることも難しいので、**気付いた時には重症化**していることも少なくありません。

放っておくと悪化の一途をたどり、全身にも影響を及ぼします。
健康を脅かす様々な病気と関係があるので、まずは歯周病について正しく理解しましょう。

歯周病と全身のかかわり

糖尿病

糖尿病患者は歯周病が悪化しやすいです。
また、歯周病が進行・重症化すると糖尿病のコントロールが難しくなったり、歯周病を治療すると糖尿病のコントロールが改善したりするなど、歯周病と糖尿病は双方向に影響を及ぼします。

肥満

歯周病菌の毒素で肥満が進行するといわれています。

早産・低体重児出産

妊娠中は体内のホルモンバランスが変化します。それに伴い、**口腔内はむし歯や歯周病にかかりやすくなります。**また、歯周病があると早産のリスクが高くなったり、お腹の中の赤ちゃんの発育不全を招く恐れがあります。

歯を大切にすることで生活習慣病のリスクが下がります！

上記以外にも骨粗しょう症や関節リウマチなど、様々な病気と歯周病が関連しています。

認知症

歯周病は歯を失う原因の1位です。歯が抜けてかみ合わせ機能がなくなり、かむという行為がなくなった結果、脳に刺激が入らず機能障害が起こると考えられています。

狭心症・心筋梗塞・動脈硬化症

歯周病菌が歯ぐきから血管に入ると、血栓ができやすくなり、動脈硬化を誘発する物質が出るといわれています。また、歯周病による動脈硬化が心臓の血管を詰まらせ、狭心症や心筋梗塞につながることも多く報告されています。

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、お口の中の病原菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ることによって起こる肺炎です。誤嚥性肺炎は歯周病菌などのお口の中の細菌が原因になることが多いとされています。歯周病の治療や口腔ケアをしっかりとおこなうことが予防に有効とされています。

しっかりとかむこと、お口をケアすることは健康にとっても大事なことです！

歯周病と生活習慣のかかわり

歯周病と喫煙の関係

喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいです。また、喫煙者の歯周病治療の効果は低く、治療後の治りが悪いです。

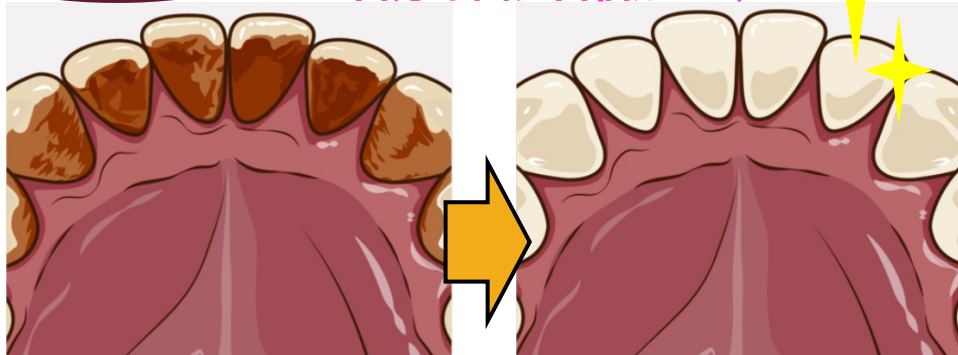
歯周病治療には禁煙が有効！

禁煙すると歯ぐきの状態が回復し、免疫力が高まるため、歯周病のリスクが低くなり治療効果が上がります。

ある程度進行した歯周病であっても禁煙は有効です！禁煙の実行に遅いことはありません。

審美的にも

禁煙することで
自分の歯に自信がつく！



着色(ステイン)がある歯

着色(ステイン)のない歯

歯周病と歯ぎしり、食いしばりの関係

歯ぎしりが習慣化すると、特定の歯や、その周りの歯ぐきなどの歯周組織に強い力がかかり続け、歯がぐらつくようになることがあります。

また、冷たいものがしみる知覚過敏を引き起こしたり、歯周病を悪化させてしまうこともあります。

歯ぎしり、食いしばりの明らかな原因は明らかになってはいませんが、かみ合わせの不具合やストレスなどが関係しているのではないかと考えられています。

【予防方法】

★眠っている間に歯ぎしりをする方には...
→マウスピース (ナイトガード) の装着をおすすめします。
また、かみ合わせの不具合が原因の可能性もあるので、一度、歯医者さんにみてもらいましょう！

★起きている時に食いしばりをしてしまう方には...
→「くいしばり！」と注意書きをしたフセンを目につくところに貼ってみましょう！

くいしばり！

正しい口腔のケアで素敵な毎日を

歯みがき

- 食べたらず歯みがきを習慣づけましょう！
就寝中は唾液の分泌量が減り細菌が繁殖しやすいので、**就寝前の歯みがきは特に念入りにしましょう。**
- 歯と歯の間のお掃除を習慣化しましょう！
歯ブラシだけでは全体の6割も磨けません。
デンタルフロスやサイズの合った歯間ブラシを使用することでみがき残しがグッと減ります。

- 殺菌効果の高いうがい薬を併用しましょう！
特に就寝前がおすすです。



うがい薬
(マウスウォッシュ)

- むし歯予防にはフッ素濃度の高い歯みがきペーストを使用しましょう！



フロス&歯間ブラシ



歯磨き粉&自分に合った歯ブラシ

定期的な歯科健診とプロフェッショナルケア



歯垢・歯石の除去や歯面清掃、痛みが出る前のむし歯や歯周病のチェックを定期的に受けましょう！

歯科健診やプロフェッショナルなケアの目安は半年に1度くらいですが、お口の状態は人それぞれなので、歯科医・歯科衛生士と相談して間隔を決めましょう。



かかりつけ歯科医がいない方の
きっかけ作りとして、5年ごとに
歯周疾患検診の受診券を送付して
おります。ぜひ、ご利用ください。

歯科医院への定期的な受診は健康なお口を保つために必要な習慣です。受診控えによりお口の衛生状態が悪化すると、歯周病だけでなく持病の進行を見逃したり、重症化につながったりします。

特に自覚症状がなくても定期的に受診をしましょう。