

## 歯の健康を制する者は全身の健康を制する



何歳になっても、いつまでも白くて健康な歯でおいしい食事を楽しみたいと思っている方は多いのではないのでしょうか。近年、多くの研究から、**歯周病そのものが全身の健康に関わっていることが分かってきています**。慢性的な歯周病は、歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などが、歯茎の毛細血管を通して全身のあらゆる組織に送られ、それぞれの組織で悪影響を及ぼしているのです。体の健康はまずはお口の健康から。正しく歯磨きを行って、80歳になっても20本以上の自分の歯を保ちましょう！

## 歯周病ってなに？

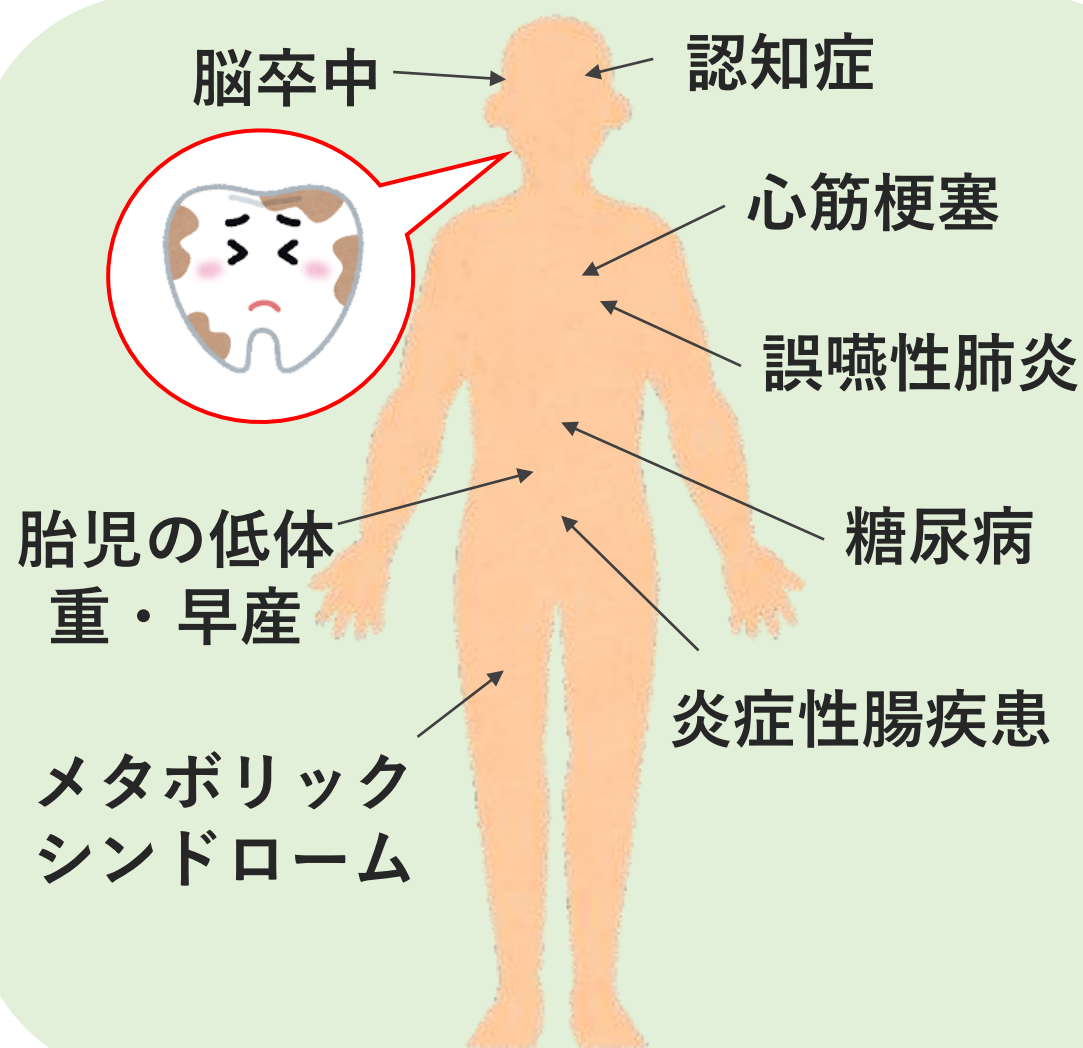
歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる**炎症性疾患**で、歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり腫れたりします。痛みはほとんどの場合ありません。

さらに進行すると膿がでたり歯が動揺してきて、最後には歯を抜かなければならなくなります。



## 全身にどんな影響があるの？



## セルフケアとプロのケアで完璧な予防を

みなさんは、歯磨きの際にデンタルフロスや歯間ブラシは毎回使っていますか？

厚生労働省の平成28年歯科疾患実態調査によると、デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人は全体の36.7%であり40%未満の状況です。

**歯周病の原因となるプラークは歯と歯茎の境目にたまり、歯ブラシだけでは落としきれないため、歯間ブラシやデンタルフロスの併用をおすすめします。**

また、歯科医院には3か月～4か月に1回は通い、セルフケアでは落としきれない汚れを落としてもらいましょう。

## セルフケア

- 歯間ブラシやフロスを使う
- 歯磨きを行う
- フッ素入りの歯磨き粉を選ぶ
- 「よく噛む」「よく笑う」などで唾液を出す



## プロのケア

- 歯石を除去する
- クリーニングを行う
- フッ素を塗布する
- ブラッシング指導を行う

