

歯周病とからだの深～い関係

歯周病は食習慣や喫煙に関連する生活習慣病と言われています。近年、多くの研究から、歯周病が全身の健康に深く関係していることがわかってきました！

全身に広がる歯周病の影響

歯周病はからだ全体に悪影響を及ぼします！

誤嚥性肺炎

歯周病菌が混じった唾液や食べ物が、誤って気管や肺に入り発症。



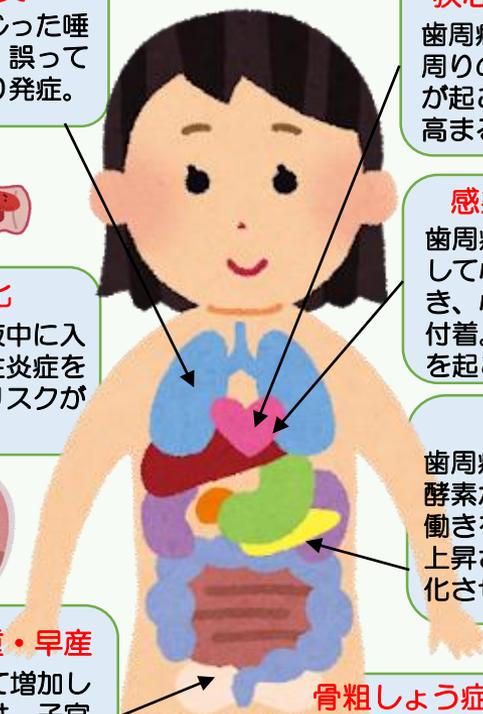
動脈硬化

歯周病菌が血液中に入り、体内の慢性炎症を進めることでリスクが高まる。



胎児の低体重・早産

歯周病によって増加した炎症物質には、子宮を収縮させる作用がある。



狭心症・心筋梗塞

歯周病により、心臓の周りの血管に動脈硬化が起こると、リスクが高まる。

感染性心内膜炎

歯周病菌が血液を介して心臓にたどり着き、心臓弁膜などに付着。増殖し、炎症を起こす。

糖尿病

歯周病菌由来の毒素や酵素が、インスリンの働きを弱めて血糖値を上昇させ、糖尿病を悪化させる。

骨粗しょう症

閉経による女性ホルモンの減少で、歯を支える骨が弱くなる。さらに歯周病で歯を失うと噛む力が衰え、カルシウム摂取量が不足し、さらに骨を弱くする。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてフヨフヨしている
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 歯ぐきから膿が出たことがある
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある

左のような症状が1つでもあれば、すでに歯周病の可能性ががあります！



参考：8020推進財団HP

歯周病予防のセルフケア

歯周病は生活習慣の見直しで改善が可能です！

バランスのよい食事



禁煙



十分な休養で抵抗カアップ！



歯ブラシだけでは、汚れをすべて取り除くことはできません！

歯と歯の間の汚れには
デンタルフロス



歯と歯肉の間の汚れには
歯間ブラシ



セルフケアだけでは取り除けない汚れもあります！



年に1～2回は歯科検診を受けましょう！

