

歯周病を 予防して おくちの 健康を 守ろう!!

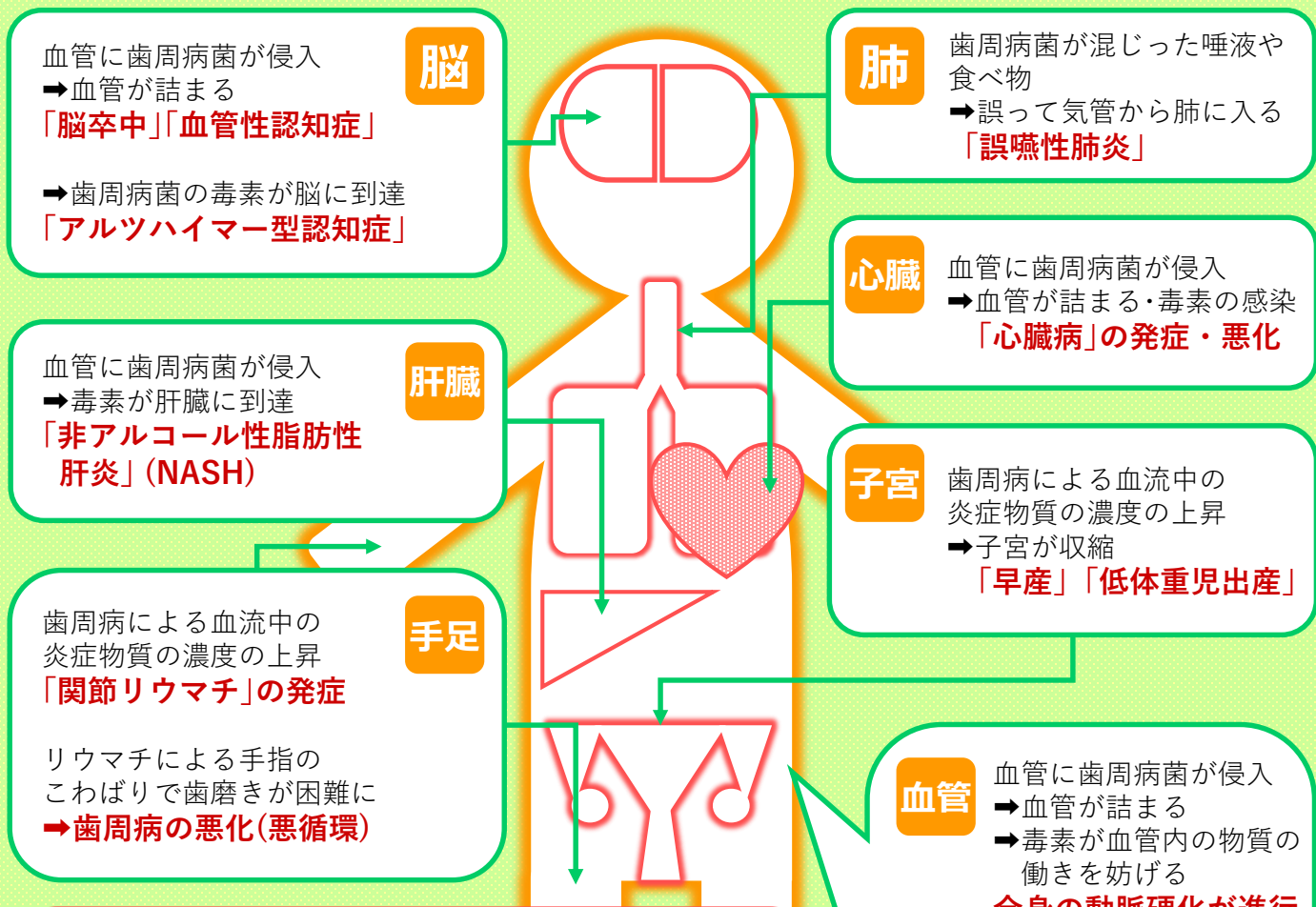


歯周病とは？ しこう

歯にこびりついた「**歯垢(プラーク)**」にすみつく、「**歯周病菌**」の繁殖によっておこる感染症です。歯の周りの歯肉に炎症を引き起こし、歯の根を支えるあごの骨を溶かしてしまいます。そのため、**症状が進むと歯はぐらついて抜けてしまいます**。

同じく細菌が原因となるむし歯よりも、**日本人が歯を失う主な原因となっている感染症**です。(約3割がむし歯、約4割が歯周病)

歯周病は身体中に大きな悪影響を及ぼします



歯周病菌や炎症物質は歯肉の血管から血流に乗って全身に感染し、様々な悪影響を引き起こします。

また、歯周病が進行して歯が抜けてしまうことによって、食べられる食品の数が減り、食事バランスが悪化するなどの問題も起こります。その状態が続くと免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

さらに、歯が減るとよく噛めなくなるため、満腹中枢への刺激が弱くなり、食べ過ぎてしまうことが多くなり、肥満やメタボリックシンドローム等の生活習慣病の発症、悪化も考えられます。

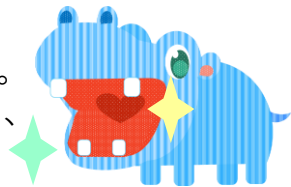
糖尿病と歯周病の相互関係

- ① 歯周病が悪化する
- ② 血糖値を下げるインスリンの働きが妨げられる
- ③ 糖尿病が悪化する
- ④ 口が渇きやすくなる
- ⑤ 菌が増えて歯周病が悪化する
……以下悪循環が続く

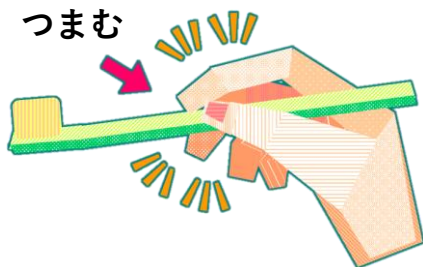
歯周病を予防するには、具体的にどうすればいいの？ →裏面もチェック！

ご存知ですか？歯の正しいみがき方

歯垢(プラーク)は、むし菌や歯周病菌などの細菌のかたまりです。正しい歯みがきを隅々まで行って、口内の歯垢を徹底的に取り除き、歯周病やむし歯を予防しましょう。

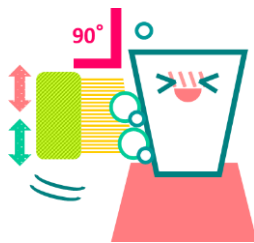


歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまんで持ちます。ポイントは力を入れないこと！

歯ブラシの当て方



歯の表面は歯ブラシを直角に当て、細かく振動させつつ少しずつ磨きます。
×ゴシゴシ強く
◎シャカシャカ軽く

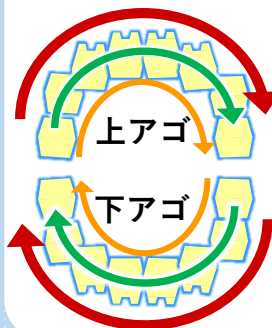
歯肉との境目は歯ブラシを45度で当て、細かく振動させながら磨きましょう。
歯肉を傷つけないように優しく！

前歯の裏側は歯ブラシを縦に持ち替えて、汚れをかき出すようにみがきましょう。
歯垢が溜まりやすいので念入りに！

より良い歯みがきのためのポイント

- ★ 歯ブラシは小刻みに動かす(1か所20回が目安)
- ★ 寝る前の歯みがきは特に丁寧におこなう
- ★ ブラシ部分が小型の歯ブラシを使う
- ★ 歯と歯肉のあいだもブラッシングする
- ★ 歯のすき間は歯間ブラシや糸ようじを使う
- ★ 「一筆書き3周」でみがき残しを防ぐ(※右図参照)

一筆書き3周でみがき残しゼロへ！



1周目：歯の表側(上下)

2周目：歯の裏側(上下)

3周目：歯のかみ合わせ(上下)

注意！みがき残しやすい場所

- 奥歯の後ろ側・かみ合わせ
- 前歯の裏(特に下前歯)
- 歯並びの悪い場所

下野市 歯の健康づくり

平成28年度 → 令和4年度目標値

(※健康しもつけ21プランより)

1

60～64歳で自分の歯を24本以上維持する者の割合の増加

54.4% → 60%以上!

2

成人期でかかりつけ歯科医を持つ者の割合の増加

62.7% → 70%以上!

3

過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加

45.7% → 50%以上!

健康サポートお役立ち情報

「かかりつけ歯科医」をもとう!!

「かかりつけ歯科医」とは、一人ひとりに対応した口の健康をサポートをしてくれる歯科医のこと。口に関すること以外の、健康教育や相談も可能です。

さらに、患者のニーズに合わせて、他の専門医との連携や、適切な医療機関への紹介もしてくれます。

作成：

下野市役所 健康増進課

成人保健グループ TEL: 0285-32-8905

