

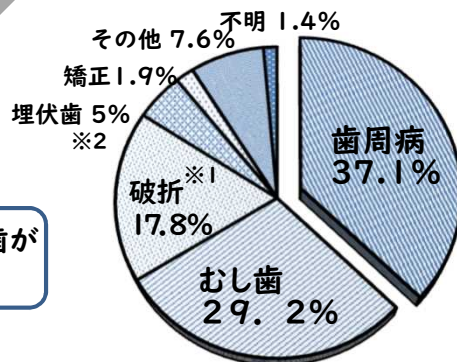
# おとなの歯科健診を受診した方へ

## 歯周病ってどんな病気？

歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かして歯が抜けてしまう病気です。初期段階では痛みがなく、気付いた時には進行していて歯を失うこともあります。



## 歯を失う2大原因はむし歯と歯周病



※1 歯の頭や根が欠けたり折れたりすること

※2 歯の頭の全てまたは一部が骨や歯肉の中に埋まって出していない歯のこと

引用：公益財団法人8020財団  
「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」  
(平成30年)より

## 「大人むし歯」に注意！

大人がむし歯になりやすい場所をチェックしよう。



### ① 歯の根元むし歯 (根面むし歯)

加齢などの影響で歯ぐきが下がり、歯の根の部分 (根面) が露出したところにできます。歯の根元は酸に対する抵抗力が弱くむし歯になりやすいです。

### ② 再発むし歯 (二次むし歯)

治療した部分と歯の間にできるわずかな隙間からむし歯が再発します。

## 予防の決め手は セルフケア & 定期健診 (早期発見・早期治療)

### ① 毎日のお手入れ (セルフケア) のコツ

#### ● 歯ブラシが奥歯まで届くようにする

- ・ 小さな歯ブラシでみがく
- ・ ロは小さめに開ける

#### ● 汚れをよく落とすために

- ・ 歯ブラシを小刻みに動かす



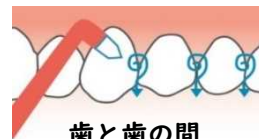
プラーク (歯垢) がたまりやすい場所

- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 歯と歯の間
- ・ 隣の歯がぬけたところ など

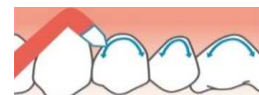
#### ● 便利グッズを上手に使う

##### 【ワンタフトブラシ】

磨き残しの多い部位の清掃に効果的。歯ブラシの前に使うことがポイント。



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

##### 【デンタルフロス】

歯と歯の間の狭い部分に効果的。



##### 【歯間ブラシ】

歯と歯の間のすき間部分に効果的。

### ② 定期的な健診 (早期発見・早期治療)

- ・ 歯科医院では、自分では取り切れない歯垢や歯石を除去してもらえます。定期的なチェックやアドバイスを受けて、毎日のお手入れを続けることが大切です。
- ・ チェックリストを参考に、あなたに合った「かかりつけ歯科医」を見つけてください。

#### 【チェックリスト】

- わかりやすく治療や病態の説明をしてくれる
- 歯やロに関する相談がしやすい
- 治療費や治療期間の説明をしてくれる

# お口のケアからはじめる 全身の健康づくり

健康な歯でよく噛むことは、全身の健康づくりに大きく関係しています。  
また、歯周病菌やむし歯菌は、口の中だけでなくさまざまな病気に関わっています。

## 認知症

歯の本数が多い人ほど、認知症になりにくい。  
また、歯周病予防とアルツハイマー型認知症予防の関連の可能性も示されている。

## 狭心症・心筋梗塞

歯周病菌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事が報告されている。  
心筋の内膜に歯周病菌が付着すると、炎症を引き起こす。

## 糖尿病

歯周病菌によってつくられた炎症性物質が、血液中のインスリンの働きを低下させ、血糖値が下がりにくくなる。  
また、糖尿病の人は歯周病が悪化しやすくなる。

よく噛むこと、  
お口のケアをすることは  
健康づくりに  
欠かせません。

## 誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口の中の病原菌が、唾液や食べ物と一緒に気管に入ることで起こる。

## 早産・低体重児出産

歯周病菌がつくる炎症性物質は、子宮を収縮させる物質に影響する。

参考:からだの健康は歯とお口から  
～歯周病対策で健康力アップ～  
(発行 8020推進財団)より

## ～よく噛むことの効果～

- 肥満予防: 満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。
- 脳の発達: 口の開閉で脳に酸素や栄養素が送られることで、脳細胞が活性化する。
- 体力向上: 食いしばることができると、力を発揮できる。
- 発音・表情がよくなる: よく噛むことで、口周りの筋肉が動かされる。
- 唾液の分泌が促される。

## 「唾液」のはたらき

- 【消化作用】  
でんぷんを分解し、消化を助ける。
- 【抗菌作用】  
口から入った細菌の増殖を防ぐ。
- 【洗浄作用】  
口の中を清潔にし、むし歯・口臭を予防する。
- 【潤滑・保護作用】  
口の中を守り、食事や会話をしやすくする。