

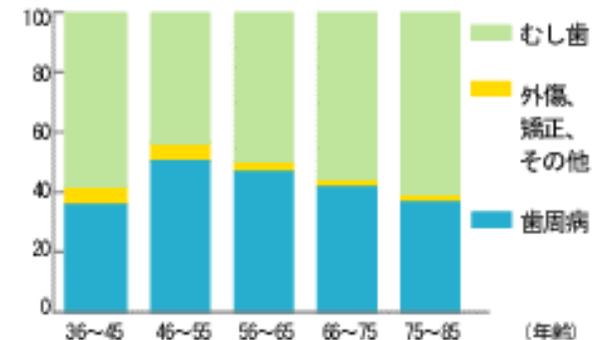
# 歯の健康について

# 歯の病気のことを知っていますか？

## 歯を失う2大原因は？

それは歯周病と虫歯です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ仲間の生活習慣病に位置づけられています。

歯を失う原因 (岡山大学 予防歯科 1994年)



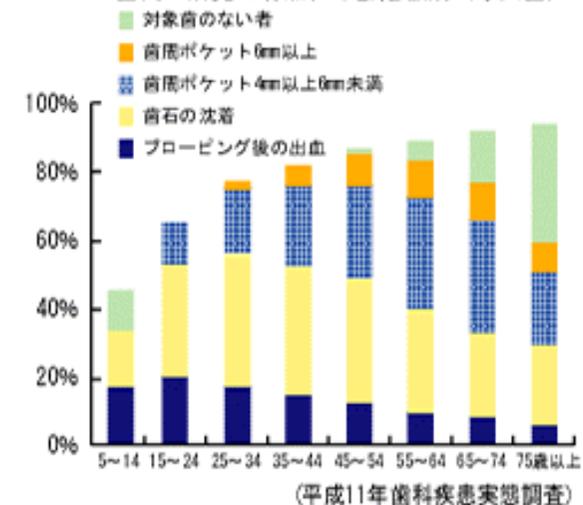
## 成人の80%以上が歯周病？！

歯ぐきに炎症がみられる人のピークは45~54歳で、88%に及びます。

なんと、5~14歳の36%、15~24歳の66%の歯ぐきに炎症がみられます。

歯周病は決して中高年層の病気ではなく、若いうちからの予防が大切です。

歯肉の所見の有無、年齢階級別 (永久歯)



# 全身の健康と歯周病の関係

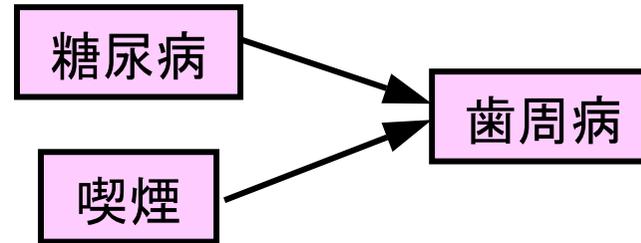
歯周病は単なる口の病気  
ではありません！

最近、さまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係がわかってきました。

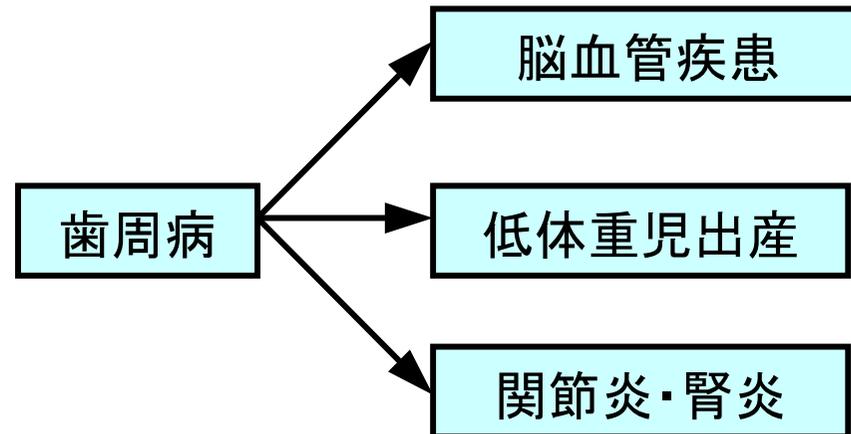
喫煙者や糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。

歯周病と脳血管疾患(心筋梗塞・脳梗塞など)・低体重児出産・関節炎や腎炎との関連も指摘されています。

## 歯周病に影響を与える疾患・習慣



## 歯周病が影響を与える疾患



# 歯を守るために出来ること

歯周病や虫歯から歯を守るためには、自分で出来るセルフケアと歯科医が行うプロフェッショナルケアの両方が必要です！！

## セルフケア

- ①バランスの取れた規則正しい食事を取る
- ②間食や甘い飲み物をダラダラ取らない
- ③禁煙・減煙をする
- ④歯磨き後に、磨き残しや歯茎の腫れなどを鏡でチェックする
- ⑤食後1時間くらいの歯磨きが理想的



## プロフェッショナルケア

- ①3ヶ月～1年に1回、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう。
- ②痛みや腫れが出る前に、定期的な歯科検診を受ける。
- ③歯磨き方法の指導や、歯間ブラシ・デンタルフロスなどの使い方の指導を受ける。

# 歯科健診

- 定期的に歯科健診を受けましょう。

内科的な健康診断は、職場や自治体や学校で定期的に受けている方が多いでしょう。ところが、歯の健康診断はどうでしょうか？

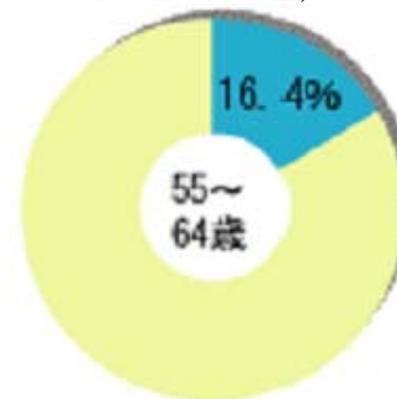
内科的な健診と同様に、歯科健診も年に1～2回は受けましょう。

- 歯科健診はどこで受けられる？

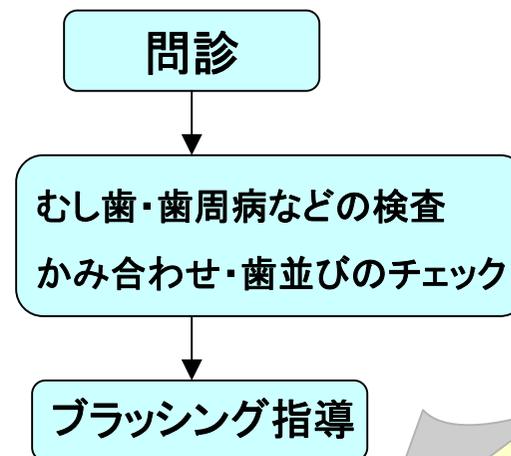
歯科健診は、最寄の歯科医院、自治体の保健センターや指定歯科医療機関などで受けられます。

歯科医院での健診費用は、健康保険適用外のため自己負担となりますが、一次予防をしっかりしておけば、将来大きな負担をせずに済みます。

過去1年間に歯科健診を受けた人  
(平成5年保健福祉動向調査)



## 主な健診内容



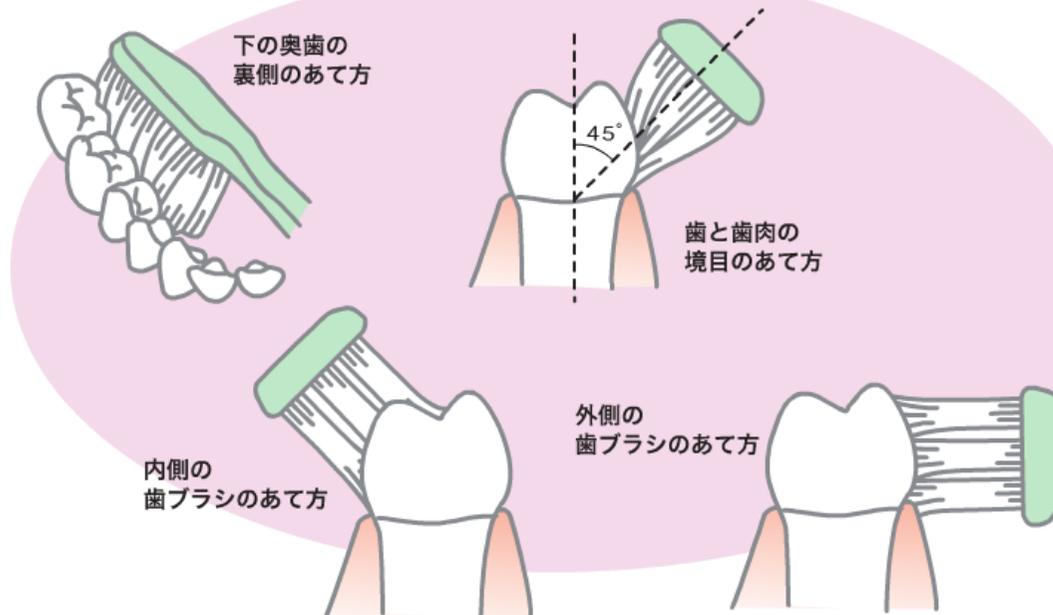
# 正しい歯磨き

歯周病の予防には毎日のブラッシングが大切です。

◆歯の健康を守るブラッシング～正しいブラシのあて方～

歯周病の大きな原因である歯垢を徹底的に除去することが大切です。

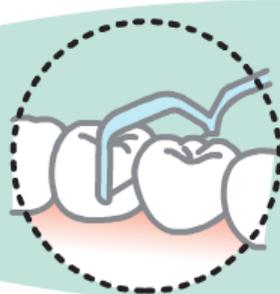
効果的なブラッシングを勉強しましょう。



◆デンタルフロスと歯間ブラシを上手に利用しましょう

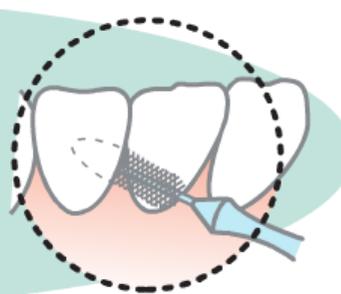
デンタルフロス  
(糸ようじ)

歯ブラシが通らない歯と歯の間に  
つままったプラークを  
かき出します。



歯間ブラシ

歯と歯の間で、  
少しすきまの  
あるところ  
などに通します。  
歯肉のマッサージ  
にもなります。



守ろう歯の健康～健康日本21と歯周疾患予防～  
8020健康財団 より引用