

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



6月4日(日)～10日(土)は「歯と口の健康週間」です。日本人が歯をなくす原因の第1位は、「歯周病」と言われています。歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいたころには重度にまで進行していることもあります。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれており、10代にもみられる病気です。

歯周病が進行し、歯周病菌が血管内に侵入すると、糖尿病発症リスクを高めると言われており、歯磨き回数を増加することが高血圧、糖尿病、心血管病変などの予防に寄与し、健康寿命の延伸のために重要と言われています。歯を守るため、健康な毎日を送るために、毎日の歯磨きで歯垢を取ることがなによりも大切です。

## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ  
ていて弾力がある。

1



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と  
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯  
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

3



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。  
最悪の場合は抜けてしまう。

# 歯周病セルフチェック CHECK!!



- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物詰まりやすい
- 口臭がある

朝起きたら口の中がネバネバする

が多いほど歯周病の可能性ががあります。

早めに歯科医院へ行きましょう。

がつかなかった人も、定期的に歯科医院を受診するようにしましょう。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使う

## むし歯にするぞ〜！ ニュータンス菌は 小さな子が大好き

食後に歯をみがいていない

酸性の環境がいっぱいだね。

快適で活動しやすいな〜

食べ物をよくかんでいない

だ液が少ないうから、洗い流されなくてラッキー

お菓子をよく食べる

大好きな糖分がいっぱい！ 酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ニュータンス菌をやっつけよう！

【保護者の方へ】

健康診断の結果、医療機関の受診が必要と判断された児童へ、治療のお知らせを配布していきます。早期発見早期治療が大切です。早めに医療機関を受診するようお願いいたします。

