

あなたは大丈夫？

歯周病予防で健康な生活を

歯を失う原因となる歯周病。

歯周病を予防することは、全身の健康維持にもつながります。しっかり予防して、いつまでも自分の歯を健康に保ち、健やかな生活を送りましょう。

歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯茎のはれ・出血といった歯肉炎や、歯の土台である歯槽骨が溶けてうみを持ち、歯がぐらつく歯槽のうろつなど、歯を支えている組織に起きる病気の総称です。あまり痛みがなく進行する場合がありますので、気が付いた時には手遅れになっていて、歯が何本も抜けてしまったり、手術が必要になったりすることもある怖い病気です。

歯周病は、多くの場合、歯周ポケットや歯茎の山の部分から始まります。歯周病の主な原因は歯に付いた「歯こす」で、歯こすの中のばい菌が歯周組織を刺激して炎症を引き起こします。

また、歯周病を起こしやすい危険因子には「喫煙」「ストレス」

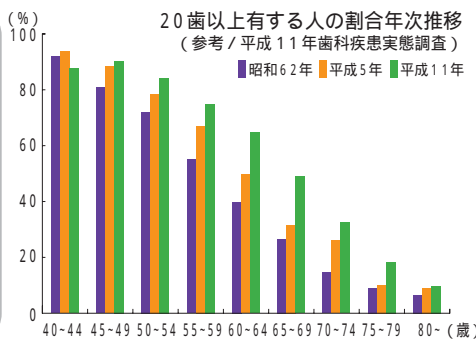
「不規則な生活」「アンバランスな食生活」などが挙げられます。若い人も決して歯周病と無縁ではありません。デンタルケアはもちろんのこと、普段の生活習慣も見直してみましよう。

いつまでも健康な歯を

皆さんは、健康な歯が何本ありますか。一人当たりの現在歯数は、平均して二十歳で二十九本、三十歳で二十八本、四十歳で二十七本と、十年でほぼ一本ずつ減っていきます。

ところが、五十歳になると二十四本、六十歳で二十本、七十歳では十三本となり、四十歳を境に急速に自分の歯が失われて

いくのです。高齢になっても健康な歯を維持していくために、歯周病予防を心掛けましょう。



歯周病と全身の健康

歯周病は、そしゃく障害やうづき、歯牙喪失などの原因となるだけでなく、細菌性心内膜炎、動脈硬化、心筋こうそくなどの

心臓疾患や脳血管障害、肺炎、低体重児出産などの全身疾患にかかるリスクを増加させます。最近、歯周病と全身疾患、生活習慣のかわりが、より注目されています。歯周病を予防し、治療することは、歯周組織の健康を維持するだけでなく、全身の健康にもよい結果をもたらすこととなります。

予防のために検診を

歯周病を早期発見するために、市は歯周病検診を実施します。個人負担金は五百円です。対象年齢は、平成十五年四月一日現在、四十歳、四十五歳、五十歳、五十五歳、六十歳です。詳細は健康増進課までお問い合わせください。

歯周病チェック

一つでも当てはまるものがあれば、歯周病の兆候があります。

- 歯肉の色がピンクでなく赤い
- 歯肉がはれている
- 歯肉から出血する
- 朝、口の中がねばねばする
- 口臭がある
- 歯が長く見える
- 歯肉がむずがゆい
- 硬いものがかみにくい
- 歯肉からうみが出る
- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が歯の間に挟まりやすくなった



問合せ 健康増進課