



食事の際には

「噛むこと」の
8大効用 「一回30回以上」噛みましょう!

- ひ 肥満の防止** だ液の分泌がよくなり、消化・吸収しやすくなる。
- み 味覚の発達** 舌の味蕾細胞を刺激する。
- こ 言葉の発音がはっきり** □の中を潤し、発音を円滑にする。
- の 脳の発達** 脳の血循環をよくなる。
- は 歯の病気予防** だ液には殺菌効果がある。
- が がんの予防** だ液中の発がん物質を抑制する酵素が、がんを予防する。
- い 胃腸の働きを促進** だ液の中の酵素アミラーゼが消化を助け、胃腸の負担を軽くする。
- ぜ 全身の体力向上** 噛む力があごを強くするため、歯をくいしばることができる。

これらの頭文字をとり、「ひみこのはがいで」と言われています。



「日本咀嚼学会」の標語より

かかりつけ歯科医で 年に1~2回は定期検診を受けましょう!

むし歯や歯周病を防ぐには「早期発見・早期治療」が大切なポイントです。
かかりつけ歯科医で定期検診を受ける目安は、大人は年に1~2回、子どもは3~4か月に1回です。

休日歯科診療所のご案内

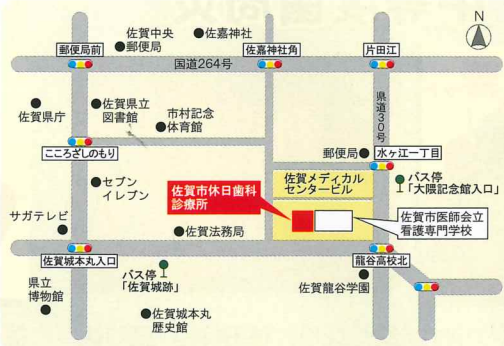
●佐賀市休日歯科診療所

場 所：佐賀市水ヶ江一丁目12番11号
(佐賀市医師会立看護専門学校ビル内)

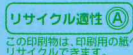
診療日：日曜・祝日
12月31日~1月3日

診療時間：9:30~16:00
(受付は15:30まで)

☎0952-24-1426



発行：佐賀市健康づくり課 TEL 0952-40-7281 / FAX 0952-40-7380



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

佐賀市

口腔ケアで歯周病予防!

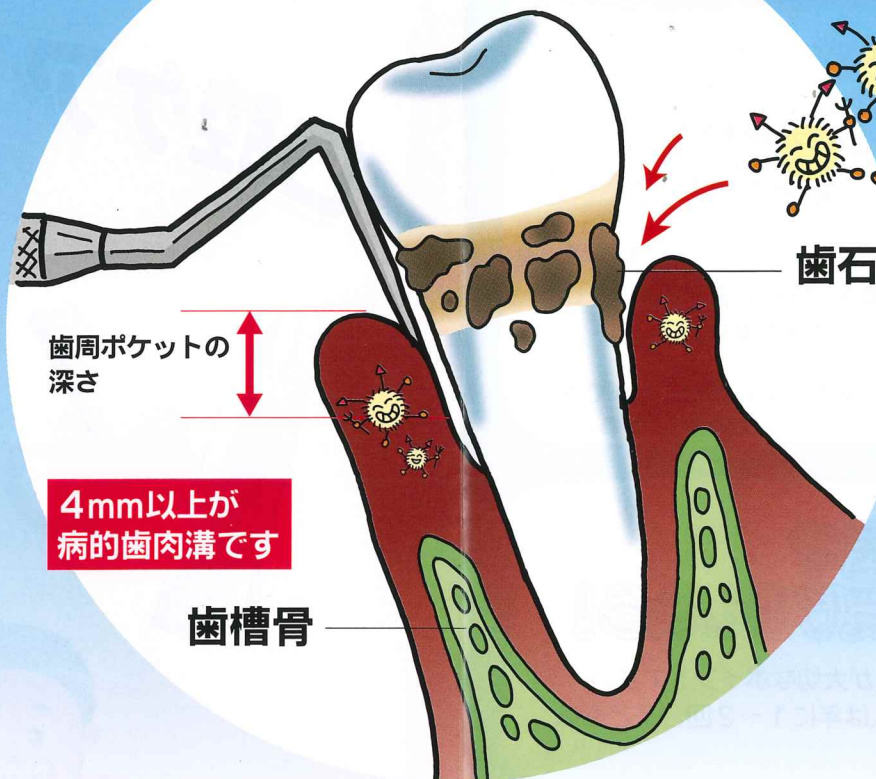


歯周病 について知っておきたいこと！



歯周病は、歯を支える周りの組織（歯肉・歯槽骨等）に起こる病気で、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）によって引き起こされる感染症のひとつです。痛みもなく、知らず知らずのうちに進行していきます。

この歯周病を予防するには、細菌の活動を弱める努力（ブラッシングなど）と抵抗力を高める努力（原因となっている生活習慣を見直す）の両方が必要です。



おれ達歯周病菌。空気が大嫌い。歯肉の中にすみかを作ろうぜ!!

歯周病を引き起こす細菌は、空気が嫌いです。歯周ポケットと呼ばれる歯肉の下に隠れて増殖していきます。

歯石とは歯垢がだ液中のミネラルを取り込んで石のように硬くなったものです。ここに細菌がつき、歯周病を悪化させます。歯ブラシでは取れませんので早目に歯科医院で取ってもらいましょう。

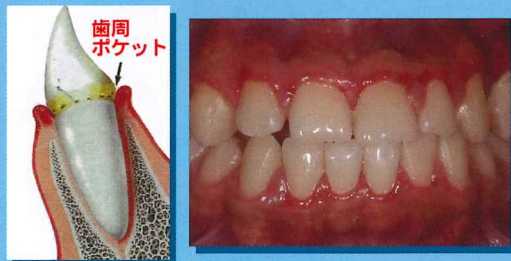
歯周病の進み方

正常な歯ぐき



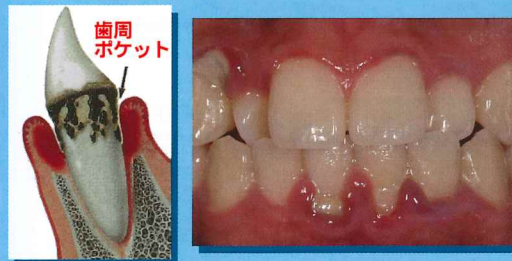
歯肉が引き締まっている。歯を磨いても出血しない。

歯肉炎



歯肉の縁の部分が、炎症を起こしており、赤くはれている。歯をみがくと、出血することがある。

中等度歯周炎



歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が減り始める。歯肉から膿が出て、口臭が気になる。歯肉が下がるため、歯が長くなった気がする。

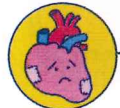
重度歯周炎



歯槽骨の破壊が進み、歯がグラグラする。歯肉からいつも膿がでて、食べ物がかめなくなり、口臭がひどい。

歯周病とからだの病気

歯周病は、歯を失う最大の要因。歯の喪失は、全身の健康を脅かしかねません。さらに、歯周病そのものも多くの病気に関わっていることがわかってきています。



狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることで発症する心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染して起こることがある。心臓弁膜症などの病気を患う人は要注意。



糖尿病

血糖値が高い状態が続くことで発症。悪化するとさまざまな合併症をもたらすことも。歯周病もその一つ。



胎児の低体重・早産

妊娠中は、つわりもありお口のケアをおろそかにしがち。歯周病が妊娠・出産に影響するというデータも。



動脈硬化

高血圧や脂質異常により血管が厚く硬くなった状態。虚血性の心臓病や脳卒中の原因となる。



バージャー病

手足の指先が青紫色になり、強い痛みをおこす。ひどくなると壊死することもある。喫煙者に多い。



認知症

何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型認知症と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性認知症がある。



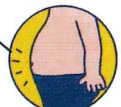
がん

歯周病菌による炎症が続くことで細胞に異常をきたし、発がんにつながるという説もある。



肺炎

歯周病菌が気管に入ると肺炎をおこすことも。寝たきりの人など飲み込む力が低下している場合は要注意。



肥満

さまざまな生活習慣病をひきおこす肥満。内臓脂肪型肥満がメタボの原因となることで特に問題視される。



骨粗しょう症

骨密度が低くなり、骨がもろくなる病気。高齢者が寝たきりとなる大きな原因の一つ。女性に多い。

出典：公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」
公益社団法人日本歯科医師会「HAPPY SMILE」第25号

歯周病は生活習慣病です！（こんな人が歯周病になりやすい）

ストレスや疲れのためやすい人



歯みがき習慣がない人



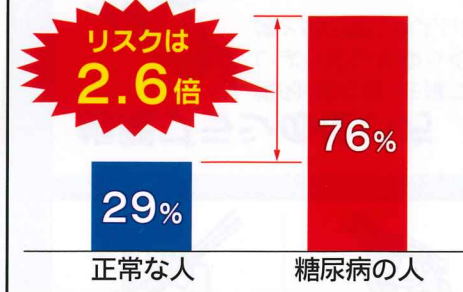
ヘビースモーカー



- 糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、かかると急激に悪化する。
- 飲み過ぎ ●睡眠不足 ●ビタミンの欠乏 ●歯ぎしり など

★歯周病治療で負のスパイラルを断ち切ろう！

■歯周病の新規発症率

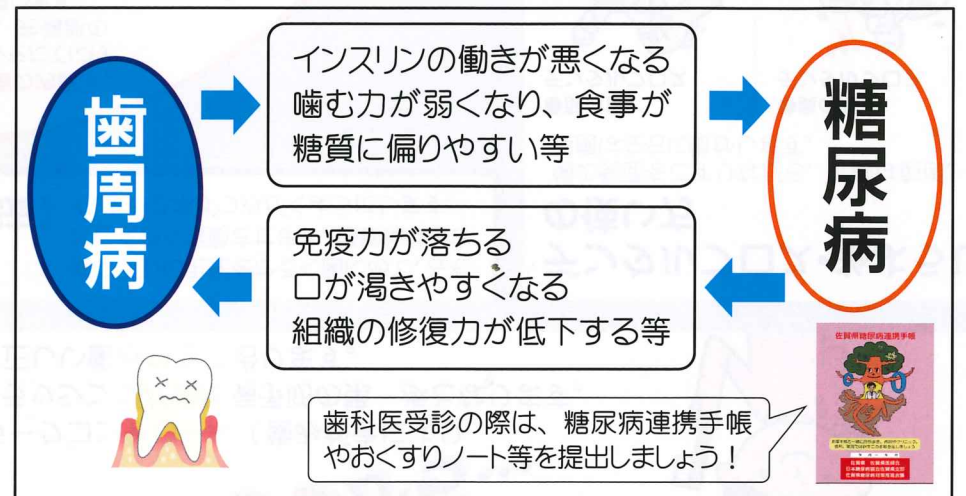


出典：日本糖尿病学会 (The Japan Diabetes Society, 2013)

◎歯周病と糖尿病の関係

糖尿病の人が歯周病になるリスクは健康状況が正常な人と比べて2.6倍もあることが分かっています。また歯周病の予防で糖尿病の重症化も防げることが分かっています。

歯周病と糖尿病の両方を治療すると、互いに影響し、歯周病の症状改善や糖尿病の血糖値の改善も期待できます。





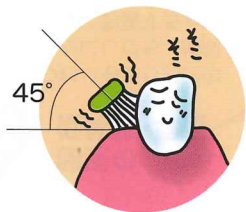
歯周病予防は、正しいブラッシングから...

歯周病の予防には、ブラッシングによるプラークコントロール（歯みがきにより細菌数を減らした状態に保つこと）が不可欠です。ブラッシングが歯周病予防の第一歩となります。また初期の歯周病（歯肉炎）なら、正しい歯みがきで治ります。



歯周病に効果のある みがき方（バス法）

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45°の角度で当て、1mmぐらいの小刻みな振動を与えます。
（歯ブラシは少しやわらか目で！）



電動歯ブラシ

電動歯ブラシは、自動的に細かく高速で振動しますので、正しく使えば歯垢の除去、歯ぐきのマッサージなどに効果的です。しかし、強く押さえ過ぎたり、あるいは過信して歯みがきそのものが手抜きにならないよう注意が必要です。

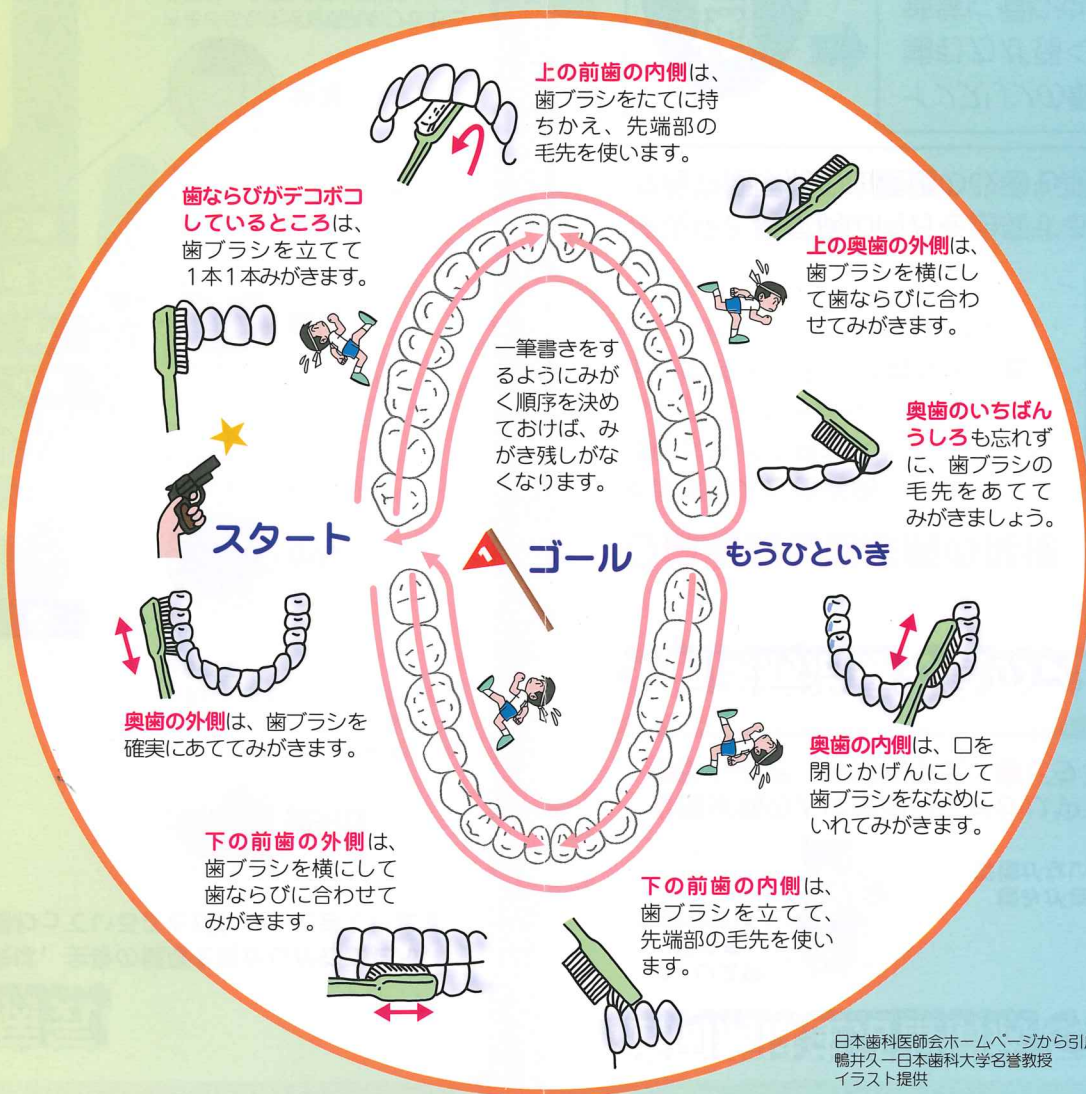


洗口液

歯ブラシの毛先が届きにくい歯のすき間などに残りやすい原因菌を殺菌し、歯垢の付着を防ぐとともに歯肉炎や口臭を予防します。

みがき残しを作らない 歯みがき基本法（スクラッピング法）

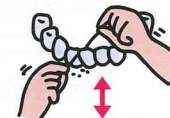
歯ブラシの毛先をかるく歯にあて、左右にこまかく振動させます。振動幅は小さく、1〜2本ずつみがくようにします。



デンタルフロス・糸ようじの使い方

歯の側面をこすりながら、前歯は前後、奥歯は左右に動かします。

●前の歯/
デンタルフロス



●奥の歯/
デンタルフロス



●糸ようじ

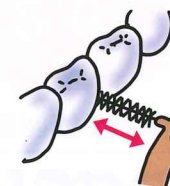


●糸ようじ（奥歯用）



歯間ブラシの使い方

歯肉（歯ぐき）を傷つけないようにしてゆっくりと歯と歯の間に挿入します。



数回往復運動をして、プラークを除去します。

ワンタフトブラシ

～毛束がひとつのブラシ～
複雑な形の歯をみがくの
に効果があります。

