

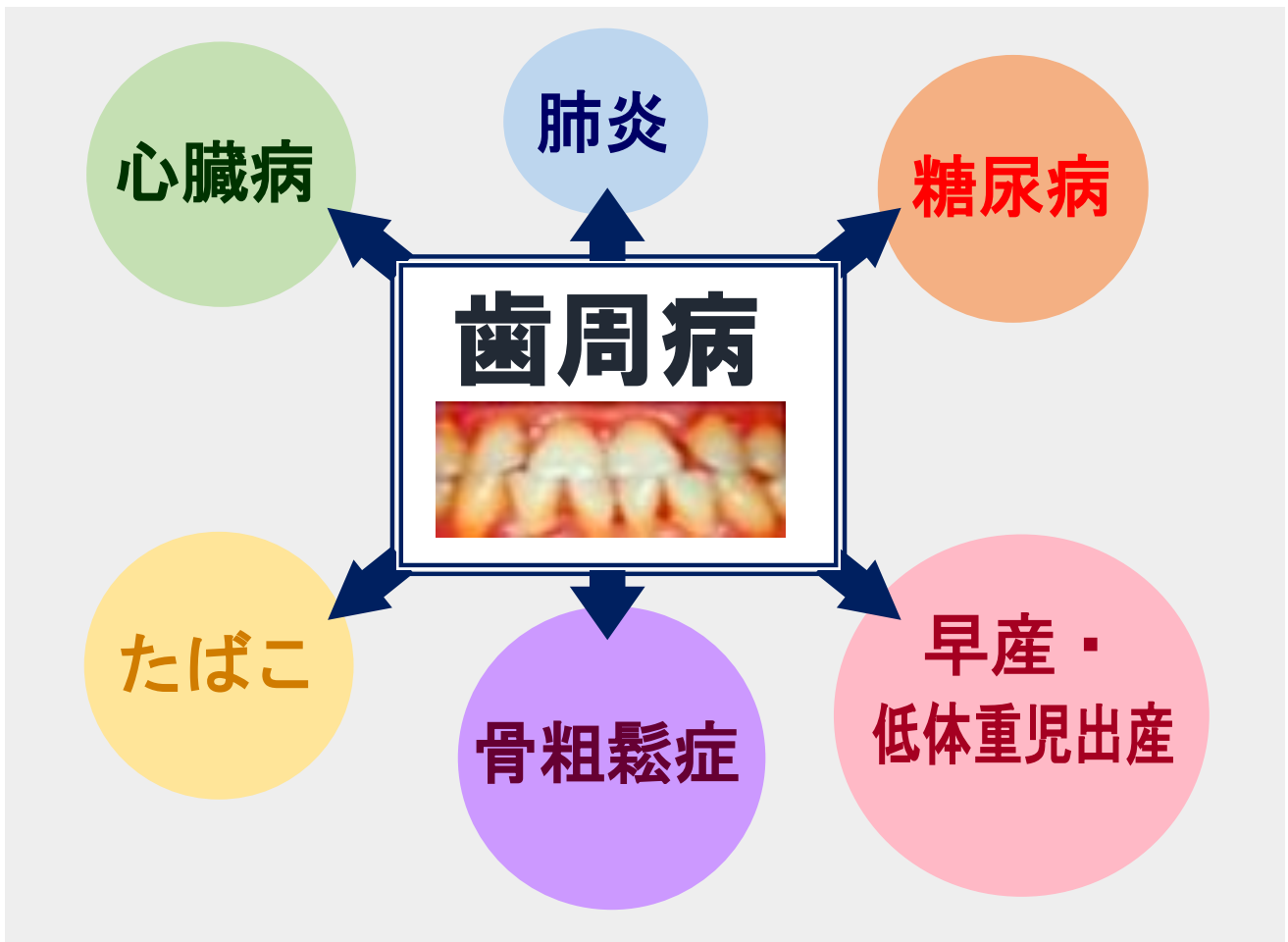
「健康あさご21」歯の健康づくりを実践しよう

～歯の健康で元気アップ!～

- 妊娠中からかかりつけ歯科医を持ち、自分と子ども（胎児）の歯の健康を考えよう。
- 歯みがきの習慣化と仕上げみがきを実践しよう。
規則正しい生活習慣の確立を支援し、家族で歯の衛生に心がけよう。
- 食事はしっかり噛んで、口腔の衛生に心がけよう。
清涼飲料を避け、お茶を飲むことを習慣化しよう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう。

歯周病はさまざまな全身疾患と関係します

「かかりやすく、治りにくい」それが**歯周病**です。歯周病は、糖尿病をはじめとするさまざまな疾患と関わりがあります。



糖尿病

歯周病が糖尿病を引き起こすだけでなく、糖尿病の患者さんが歯周病にかかっていると血糖コントロールが難しく、さらに悪化する可能性があります。

肺炎

歯周病菌などを含んだ唾液を誤えんすることにより、肺炎を引き起こすことがあります。

心臓病

重症になると歯周病菌による炎症から血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や狭心症などを起こすことがあります。

骨粗鬆症

骨粗鬆症は全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなり、歯周病を進行させる一因となります。

早産・ 低体重児出産

歯肉の毛細血管から細菌が入り込み、体内を巡ることにより、「早産」や「低体重児出産」の危険性が高くなることが分かっています。

たばこ

お口の健康をさらに害します。

- ・ヤニと煙のニオイ（口臭）。
- ・歯や歯ぐきに着色。
- ・歯周病を悪化させる一番の原因。進行を促進、重症化させる。

あなたのお口は大丈夫？

次のチェック項目に、1つでも多くあてはまるよう生活を見直してみましょう。

- ① 食べた後と寝る前は歯を磨く
- ② 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っている
- ③ ブクブクとしっかりうがいをしている
- ④ 歯ブラシをこまめに交換している
- ⑤ 定期的に歯医者さんに行っている
- ⑥ たばこを吸わない
- ⑦ 規則正しく食事をしている
- ⑧ 食べ物をかむ回数が多い
- ⑨ 両方の奥歯でかんでいる
- ⑩ ストレスをためない生活を送っている
- ⑪ 鼻でしっかり呼吸ができています
- ⑫ おしゃべりが大好き

口臭の原因は？

日本人の口臭の原因の約3割が、歯や舌の汚れなどが原因です。内科・耳鼻科などの由来の病気や内服薬、食べ物、空腹などが原因の口臭もあります。

参照：標準的な成人歯科健診プログラムより（日本歯科医師会）

【 但馬の特徴 】

- 歯みがきをしている人の割合は多いのに、むし歯や重度の歯周病の人が多い。
- 40歳以上の人に、歯を失っている人が多い。
- 歯間清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使っている人が少ない。
- かかりつけ歯科医院で定期的に歯科受診をしている人が少ない。