

歯周病は 歯を失う原因の第1位です!

成人の歯は28本（親知らずが生えたと最大32本）ありますが、40歳代を境に少しずつなくなっていきます。その原因で最も多いのが「**歯周病**」です。

歯がなくなり始める前に、若い世代から予防しましょう。



歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク）です。歯垢の中の歯周病菌が作り出す毒素により、歯肉や歯を支える骨まで破壊される病気です。歯垢が歯についたままにしておくと硬い歯石になり、歯周病を進行させる原因となります。

歯周病には、初期の段階の“**歯肉炎**”と進行した状態の“**歯周炎**”があります。

歯肉炎



小学生でも歯磨き不足で歯肉炎になります。この段階なら、正しい歯磨きで改善します。歯科医院で歯石除去と合わせてブラッシング指導を受けましょう。

歯周炎



この段階では、歯科医院での歯周治療が必要になります。たばこを吸っていると歯周治療の効果が出にくいいため、禁煙をおすすめします。

健康な歯と歯肉のために

セルフケア

毎日の生活の中で取り組むこと

① 正しい生活リズムや食習慣



② 毎日の歯磨き（寝る前は必須!!）



③ よく噛んで食べる



プロフェッショナルケア

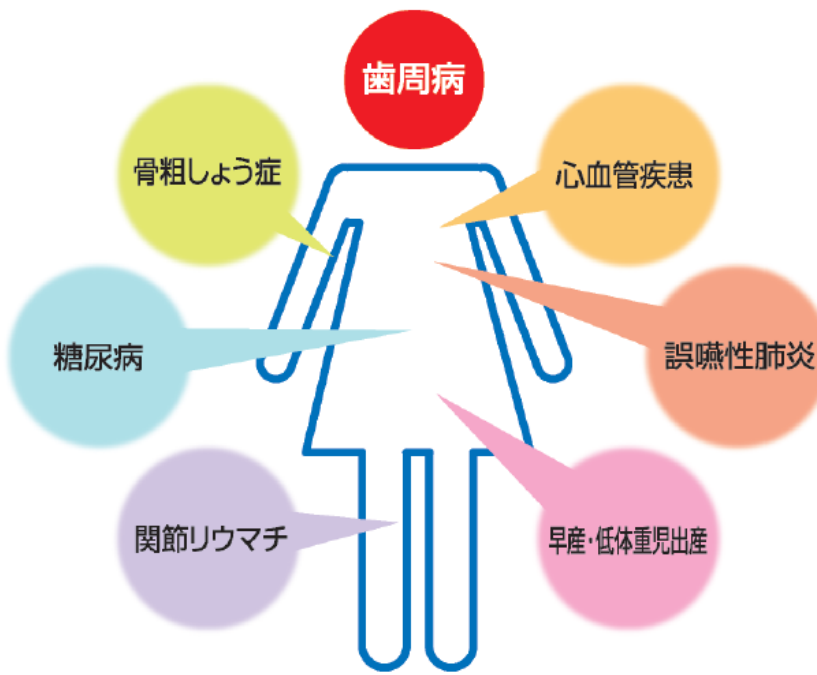
かかりつけ歯科医院への定期的な受診

- ① 定期的に歯科検診を受け、歯磨きで取りきれない部分のプラークや歯石をクリーニングしてもらう。
- ② 正しい歯磨きの方法を教わる＆必要な歯科治療を受ける



専門的なクリーニング(PMTC)

歯周病と全身疾患の関係



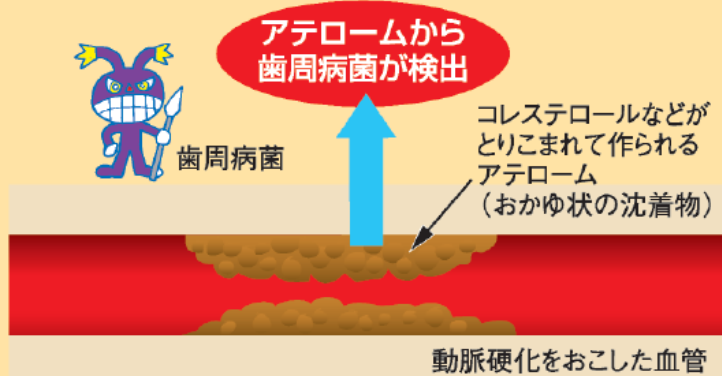
「お口の病気はお口の中だけのもの」と考えていませんか？

歯周病は、進行し重度になると、歯周病菌や歯周病菌が作り出す毒素、炎症によって作られる物質などが血液に流れ込み、様々な全身疾患と関係することが分かってきました。

全身の健康のためにも
歯周病予防を!!



動脈硬化をおこした血管から、歯周病菌が見つかった!



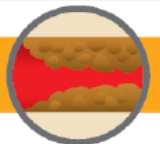
歯周病が進行すると

歯周ポケットから歯周病菌が血液中に侵入

動脈硬化を起こしている血管に歯周病菌が感染

歯周病菌や歯周病菌が産生する内毒素、炎症性物質(サイトカイン)が血管壁に炎症を起こし、血管を狭める作用を促進

動脈硬化が進行



糖尿病の人は
歯周病になりやすい



相互関係



歯周病は
糖尿病を悪化させる

糖尿病の人は免疫力が低下して、歯ぐきの炎症がおりやすくなるため、糖尿病が歯周病をおこしやすく悪化させるといわれています。また歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質(TNF- α)によりインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病を悪化させるといわれています。

歯周病の治療をすることで
糖尿病のコントロール状態
が改善した報告があります

歯周病治療

インスリンの
働きがよくなる

血糖コントロール:HbA1c
(ヘモグロビン・エーワンシー)
の数値が改善

