

病を 防 しょう

どんな
病気?

「歯周病」は 生活習慣病の一つです

「歯周病」は、歯周病原因細菌とその細菌が生み出す内毒素などによって引き起こされる感染症です。歯垢（プラーク）に含まれている「歯周病菌」に感染し、歯茎が腫れたり出血したり、最後には歯が抜け落ちてしまうことで知られています。

しかし、この歯周病が、実は口だけでなく全身の健康に影響を及ぼしてしまうことを知っていますか。最近の研究において、心疾患、糖尿病、骨粗しょう症などの重大な疾患とも関連していることが分かってきました。

歯周病が影響すると 考えられている全身の病気

- 脳 → 脳梗塞
- 心臓 → 狭心症・心筋梗塞
- すい臓 → 糖尿病
- 肺 → 誤えん性肺炎
- 関節 → 関節リウマチ
- 子宮 → 早産・低体重児出産
- 手足 → バージャー病

歯周病チェック

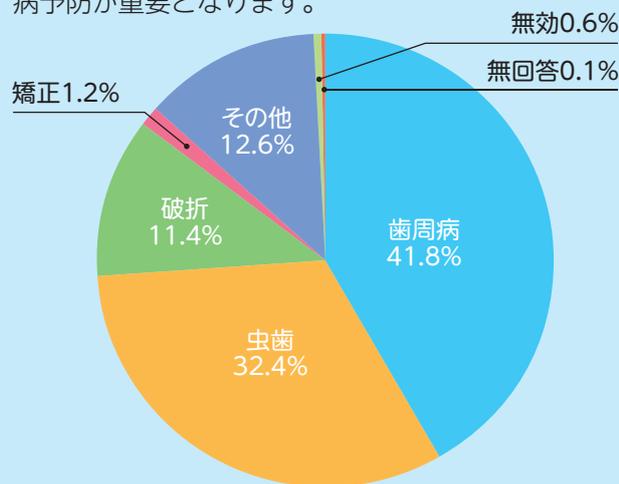
次のような症状はありませんか？

1. 歯茎がムズムズして、かゆい
2. 歯茎が浮いた感じで、腫れぼったい
3. 冷たいものがしみる
4. 歯を磨くと歯茎から血が出る
5. 起床時に口の中がネバネバする
6. 歯茎を押すと血や、うみがでる
7. 口臭がある
8. 歯茎がはれて、赤黒い
9. 歯と歯の間に物が挟まりやすい
10. 歯を押すとグラグラする
11. 歯ぐきが縮み、歯が長くなって見える
12. 歯並びが変わったような気がする

※2個以上該当すれば歯周病の疑いがあります。
歯科医療機関にてチェックを受けましょう。
※10～12は中～重度の歯周病の方に見られます。

歯を失う原因のトップは「歯周病」

歯周病は、むし歯をしのいで歯を失う原因の第1位にもなっています。程度の差はありますが、30～50歳代の8割以上が歯周病で歯を失っています。いつまでも自分の歯でおいしい物を食べて、健康的で生き生きと暮らし続けるためにも、日ごろの歯周病予防が重要となります。



歯を失う主原因

(財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年))

歯周病対策には、 生活習慣の改善が必要です

歯周病は生活習慣が大きく影響します。歯周病の予防や治療には、正しい方法での歯磨きだけではなく、食生活や運動など、生活習慣の改善が欠かせません。

規則正しく、 バランスの良い食事を

夜更かしなどの不規則な生活は、間食が増え、歯磨きも忘れがちになります。どんなに健康な人でも、身体が疲れていたり体調が悪いときには、かみ合わせが悪くなったり歯が浮いたりすることがあります。また、砂糖や脂肪の摂取が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちな人は歯周病にかかりやすいといわれています。規則正しい生活とバランスの良い食事は、全身の健康管理にもつながります。

硬い食べ物や食物繊維を 採りましょう

軟らかい食べ物はカスが歯に付着しやすいうえ、歯垢（プラーク）が形成されやすくなります。反対に、スルメや昆布などの硬い食べ物は歯に汚れがつきにくく、十分にかむことによって歯肉へのマッサージ効果が得られます。また、食物繊維を多く含む食物は、口の中の汚れを取ってくれる働きが大きく、歯の健康にもつながります。

ストレスを発散しましょう

ストレスは歯ぎしりの元になり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。また、ストレスは身体の抵抗力の低下にもつながります。適度な運動や気分転換に努め、ストレスを溜めないように心掛けましょう。

生活習慣の改善で、 歯周病とメタボを予防しましょう

しっかりかむことは、食欲を抑え、肥満を予防する効果があります。

肥満はメタボリックシンドロームの元凶で、メタボを放置すると、心臓病や脳卒中を招く動脈硬化と関連することから、歯の健康とメタボは深く関係しています。今からでも遅くはありません。ぜひ食生活をはじめとする生活習慣改善に取り組みましょう。

対策 方法は？

歯周 予 しまし



もうお済みですか？ 歯周疾患検診を受けましょう

歯周疾患を予防・早期発見するため、歯科検診と保健指導を行います。

対象者 ●平成25年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方（個別に通知を送付しています）

検診期間 ●7月から12月までの6か月間

実施機関 ●美郷町、大仙市、仙北市の協力指定歯科医療機関

個人負担額 ●800円

協力指定歯科医療機関に支払ってください。ただし、次の方は無料となります。

・70歳の方

・生活保護の方

・町民税非課税世帯の方

受診方法 ●送付した通知にてご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

問い合わせ ●町福祉保健課 健康対策班
(美郷町保健センター内) ☎0187(84)4900

問い合わせ ●町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907