



3月の健康情報



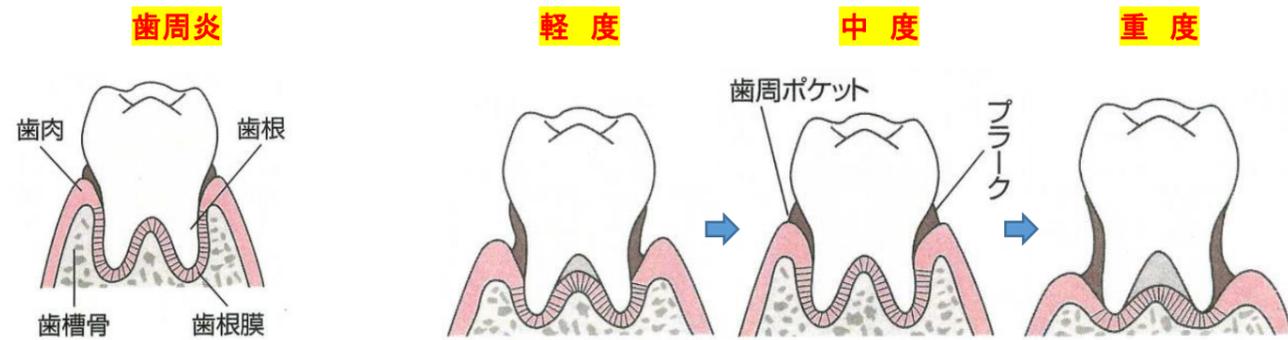
お役に立てるでしょうか？

剤盛堂薬品（株）HPを参考にして作成してあります。

歯周病。中高年の8割以上が歯周病を患っていると推測されます。あなたの歯は大丈夫！！

歯は、
歯肉、歯根（しこん）、歯を支える歯槽骨（しそうこつ）、歯と歯槽骨をつなぐ歯根膜（しこんまく）
という4つの組織によって支えられています。

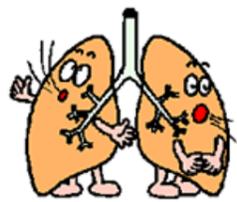
歯周病は**歯周病菌が原因**で、この**歯周組織に炎症が起こる病気**で、次のような段階を踏んで徐々に症状が進行します。



誤嚥性肺炎

糖尿病

動脈硬化



- 食べ物や唾液が誤って気管に入った際、歯周病菌も入ることで、肺で炎症を起こすことがあります。
- 飲み込む働きが低下しやすい高齢者では、とくに注意が必要です。



- 歯周病で増える炎症性の物質は、糖尿病を悪化させる可能性があることが判っています。
- 慢性的に血糖値が高いと、免疫力も低下するため、歯周病も治りにくくなります。



- 動脈硬化は、血管が堅く、狭まり、脳卒中や心筋梗塞にも関連する病気です。
- 歯周病菌が口の中から血液中に入ると、歯周病菌が影響して動脈硬化が進みやすいことも知られています。

歯周病をチェック！！

歯周病は、自覚症状がないからといって放置しておくと、気付かないうちに進行してしまいます。次の項目に当てはまるかをチェックしてください。

<p>歯周病の可能性あり</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑歯茎が赤色、紫色になっている ☑歯茎がムズがゆく、歯が浮く感じがする ☑歯を磨くと血が出る ☑起床時に口がネバネバする ☑歯茎が赤く腫れて、プヨプヨする 	<p>☑項目に1つでも該当</p>	<p>歯科で要受診</p>
<p>進行した歯周病の可能性あり</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑何もしなくても、歯茎から血が出る ☑歯がグラついて、物が噛めない ☑冷たい水がしみる 		<p>歯科で要治療</p>



これらのチェック項目の何れかに当てはまる場合は、歯周病の可能性が疑われます。歯周病を進行させないためにも、定期的に歯科で状態をチェックしてもらうことが大切です。

歯周病は全身に影響するの？

歯周病は、歯だけの問題と思われがちですが、全身に影響を及ぼす可能性があることも指摘されています。歯周病が関連して考えられている病気には、次のようなものがあります。

歯周病の予防および治療の基本は、

プラークを取り除く毎日のケアです。歯肉炎の段階なら、歯ブラシで歯の表面のプラークを取り除けば、健康状態に戻せます。また、歯科では歯周ポケットに入り込んだプラークや歯石をスクレーパーという器具で取り除くケアを受けることができます。ただし、歯周病が進行して歯周ポケットが深くなり、ケアが難しい場合は、手術が必要になることもあります。

定期的な歯科医院への受診をお勧めします。