



歯周病セルフチェック



- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきが痩せてきた
- ☐ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☐ 歯みがきの後、血が出る
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきの形が鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある
- ☐ とときどき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわってみて少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

あなたはいくつ
チェックが入りますか？



チェックなし

これからもしちゃんと歯みがきを心がけ、少なくとも年に1回は歯科検診を受けましょう。

チェックが1～2個

歯周病の可能性あり。念のためかかりつけ医で確認してもらいましょう。

チェックが3～5個以上

初期、あるいは中等度歯周炎以上に進行している可能性あり。早めに歯科医院を受診しましょう。



むし歯や歯周病をよせつけない生活習慣



1. 規則正しい生活をしましょう

歯周病は生活習慣病の一つです。食習慣・喫煙・ストレス
不規則な生活（睡眠不足・運動不足）などに注意しましょう。



2. 歯みがきと歯間清掃用具（デンタルフロスなど）でお口を清潔に

自分にあった歯ブラシや手入れ方法については、
歯科医院で指導を受けましょう。



3. 定期的な歯科検診を受けましょう

歯周病は自覚症状がほとんどなく進行するため、定期的なチェックで歯を長持ちさせましょう。

ご存知ですか？歯周病は生活習慣病です！

むし歯や歯周病は、口の中の病気にとどまりません。歯周病が進行すると、歯周病菌が血流に乗って全身に運ばれ、下記のような体の病気に関わっていることが分かってきました。年に1回は歯の検診も受け、むし歯や歯周病のチェックをしましょう。

誤嚥性肺炎

死因の第6位

食べ物や唾液が誤って肺に入って起こる肺炎で、歯周病菌が原因のひとつとなっています。



脳血管疾患

死因の第4位

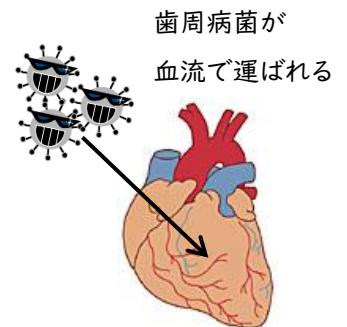
歯周病菌が動脈硬化を悪化させると言われています。



心疾患

死因の第2位

歯周病菌が血液中に流れ込み心臓の内膜に付着すると、心内膜炎という心臓病を引き起こすことがあり、狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めることも分かってきました。



糖尿病

歯周病がひどくなるとインスリンの働きを妨げて、糖尿病が悪化したり、また、糖尿病になると歯ぐきに炎症が起こりやすくなり、歯周病が悪化するとされています。

※インスリンとは、すい臓が分泌する血糖をコントロールするホルモンです。

これらはすべて歯周病が影響すると考えられるからだの病気です。



骨粗しょう症

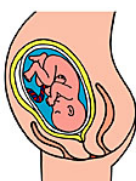
寝たきりの原因(骨折)を招く

骨粗しょう症の人が歯周病になると歯を支える骨(歯槽骨)が痩せてしまいます。歯を失うと噛む力が衰え、食事から得られるカルシウムも不足し、さらに骨が弱る悪循環に。



低体重児出産

歯周病菌が作る炎症物質が胎盤に影響を及ぼすと言われています。



出典：歯周病対策で健康力アップからだの健康は歯と歯ぐきから（財団法人 8020推進財団）

問い合わせ先：境港市健康づくり推進課（電話 47-1041）