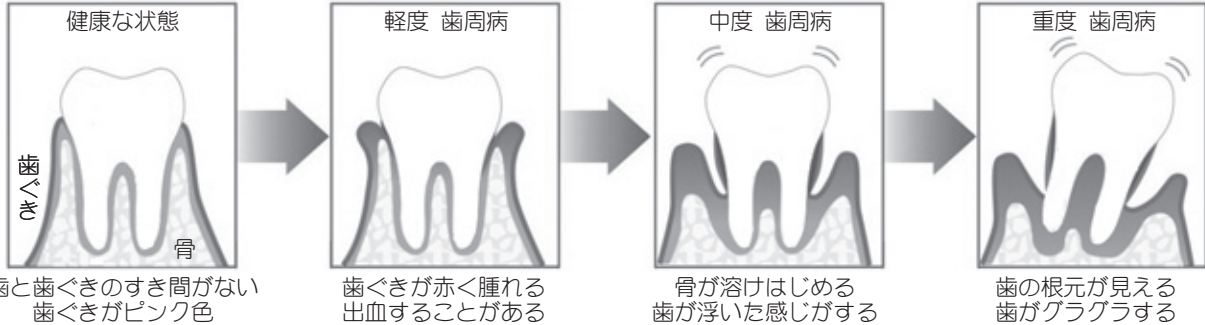


健康メモ

歯を失う一番の原因は『歯周病』 ししゅうびょう

【歯周病とは？】

歯周病は、歯ぐきや歯ぐきの中にある骨などに炎症が起こり、破壊されていく病気です。



【原因はプラーク（歯垢）】

歯みがきの前に、歯の表面を爪の先で軽くこすってみると、白いネバネバがつくことがあります。これがプラークです。プラークはただの食べかすではなく、実は大量に繁殖した細菌のかたまりです。

爪先にとれたわずが1mg程のプラークの中には、数10億個の細菌が生息しているといわれています。

この細菌が歯周病や虫歯、口臭の原因となります。

歯についているプラークには…



1mgに10億個以上の細菌が！！

【歯だけの問題じゃない！？】

歯周病は、全身にさまざまな影響をおよぼすことがわかっています。

脳卒中・心筋梗塞

細菌の刺激で、脳や心臓の血管の動脈硬化がすすみます。

認知症

歯を失って噛むことができなくなると、脳への刺激が少なくなり、認知機能が低下します。

その他に

- 糖尿病
- 肥満
- 早産



なども！

【こんな症状があれば注意！】

- ①朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ②歯みがきしたときに出血する
- ③口臭が気になる
- ④歯ぐきがむずがゆい、痛い
- ⑤歯ぐきが赤く腫れている
- ⑥かたい物が噛みにくい
- ⑦歯が長くなったような気がする
- ⑧前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間にすき間が出てきた。食べ物が挟まる。

【定期的な歯科検診が予防のカギ】

町では、今年度から30、40、50、60、70、75、80歳（年度末の年齢）の方を対象に歯周病検診を行っています。対象の方には個別にご案内していますので、この機会にぜひ自分の歯をチェックしてみませんか。

6月4～10日は
歯と口の健康週間



【保健師 伏見 瑞季】