

## 健康メモ

### 歯の生活習慣病～歯周病を予防しよう～

近年、歯周病は歯が抜けるだけでなく、全身の健康状態にも影響を与えることがわかってきました。調査では※25～34歳の32.4%が、65～74歳で57.5%の方が歯周病にかかっていると報告がされるほど、大変身近な病気です。

(※平成28年歯科疾患実態調査より)

#### 【歯周病は恐ろしい!!】

歯周病は口の中の細菌が原因で、歯と歯ぐきの間に炎症が起こり歯を支える骨がとけて、進行すると歯を失う病気です。

また、口の中の細菌は血液にのって全身を巡り、血管を傷つけ動脈硬化を引き起こします。さらに、全身で炎症が起きることで、血糖値を下げる物質の働きをさまたげるなど生活習慣病の悪化をまねきます(図1)。

#### 【どのような人がなりやすいの?】

歯周病は口の中に細菌が多い状態で発症しやすいです。その他に、喫煙や糖尿病、ストレスなどの条件が重なると、免疫力の低下から更に起こりやすくなり、生活習慣が大きく影響しているといえます(図2)。

#### 【予防が大事】

歯周病の予防には、歯並びや歯の形状にあわせた丁寧な歯みがき(図3)と、生活習慣の見直しが大切です。

また、定期的に歯科医院でお口の状態を確認したり、歯石の除去などメンテナンスを受けることも有効です。町では、年度内に30・40・50・60・70・75・80歳になる方を対象に歯周病検診を行っています。「しばらく歯医者には行っていない」という方はぜひご活用ください。

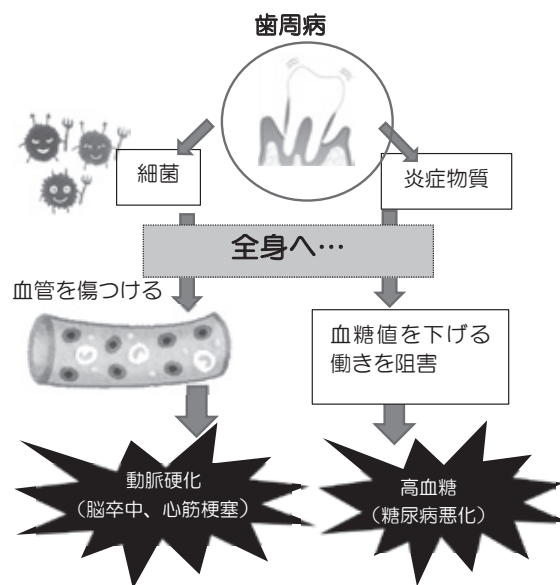


図1 歯周病の全身への影響



図2 歯周病の要因

図3 歯みがきのポイント

