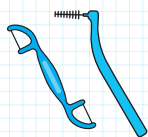


歯周病の予防方法

歯周病とは、歯を支えている歯周組織(歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質)に起こる病気の総称です。歯周病の直接の原因は細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)です。歯周病菌のほとんどは酸素を嫌うため、歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)や歯と歯の間に存在し、毒素や酵素を出して歯周組織を壊します。

1 歯周病予防に効果的な清掃方法

- 鏡を見ながら歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあて、軽い力(150~200g程度)で、細かく(5~10mm程度)動かしてみがきましょう。
- 歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので歯間清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使いましょう。



2 定期健診

- 歯周病は、歯肉からの出血などの症状があっても、痛みなどの自覚症状が少ないため放置されがちです。年に2、3回は歯科医院で定期健診を受け、必要に応じて歯石除去などを受けましょう。

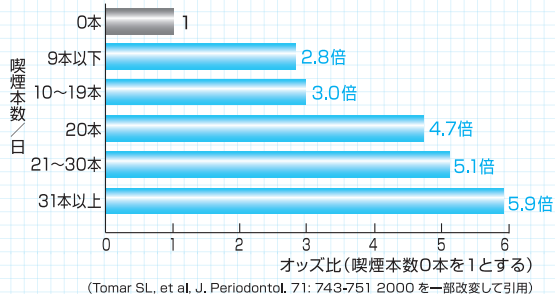
3 禁煙

歯周病と喫煙

喫煙者は非喫煙者に比べて、歯周病になるリスクが高く、また喫煙本数が増えるほどリスクは高くなります。

喫煙習慣を見直し、
禁煙を心がけましょう!

タバコを1日20本吸う人は、吸わない人に比べて歯周病になるリスクが4.7倍高くなる。



4 食習慣

- 栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけ、よく噛んで食事をしましょう。
- 糖分の多い食品の摂りすぎや、だらだら食いをやめ、歯周組織の抵抗力をつける食品(タンパク質、ビタミンCなど)を摂取しましょう。

公益財団法人
ライオン歯科衛生研究所
お問い合わせ 本部 / 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28
TEL03-6739-9000 FAX03-6739-9757
ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

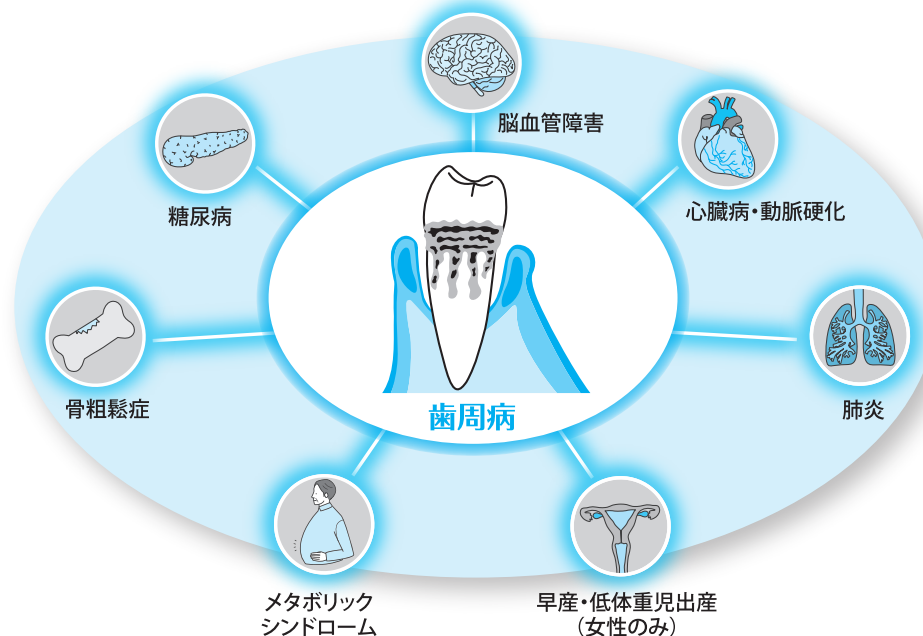


気になる!!

歯周病と全身疾患の関係

歯周病と全身の健康

歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが明らかになってきています。歯周病を防ぎ、お口の健康を保つことで、全身疾患のリスクを少なくすることが大切です。



歯周病と糖尿病

■糖尿病とは

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンであるインスリンが不足したり、正常に機能しないことにより血糖値(血液に含まれるブドウ糖濃度)が高くなる病気です。放っておくと、様々な合併症を引き起こします。

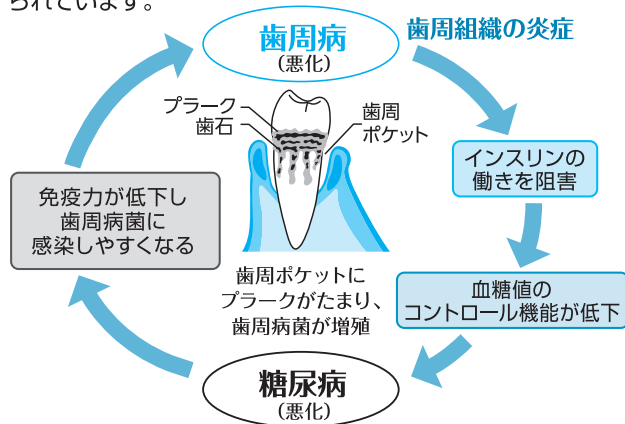
糖尿病の合併症



歯周病は6番目の合併症として挙げられています

■歯周病と糖尿病との関係

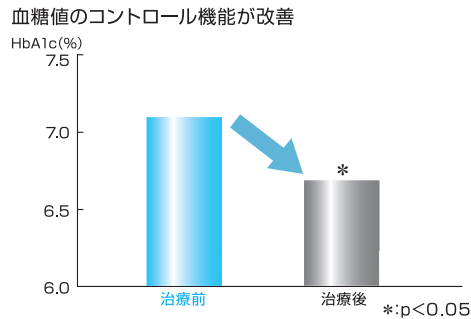
歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられています。



歯周病治療を行うことによって
糖尿病の症状の改善が期待されます!!

■歯周病治療による糖尿病への効果

歯周病治療を行うと、インスリンの働きを阻害する物質の産生を抑えることができ、血糖値のコントロール機能が改善するといわれています。



歯周病とメタボリックシンドローム

■メタボリックシンドロームとは

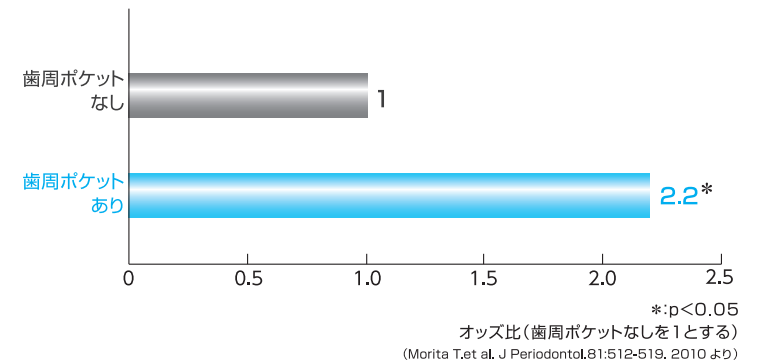
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに高血圧、高血糖、脂質異常を複数併せもっている状態です。動脈硬化性疾患(脳血管障害・心疾患など)の発症リスクを高めることが知られています。

■歯周病とメタボリックシンドロームとの関係

当財団では、メタボリックシンドローム指標※が全て基準値内の人を対象に、4年間、追跡調査し、4mm以上の歯周ポケットの有無と、メタボリックシンドロームの発症との関連性を調査しました。その結果、4mm以上の歯周ポケットがある人は、ない人に比べて、将来メタボリックシンドロームを発症するリスクが高くなる傾向にあることがわかりました。

※メタボリックシンドローム指標:肥満、高血圧、高血糖、脂質異常

歯周ポケットがあると、4年後にメタボリックシンドローム指標が2つ以上陽性になるリスクが2.2倍高い



歯周病にかかっている人は
メタボリックシンドロームになる
リスクが高い!!