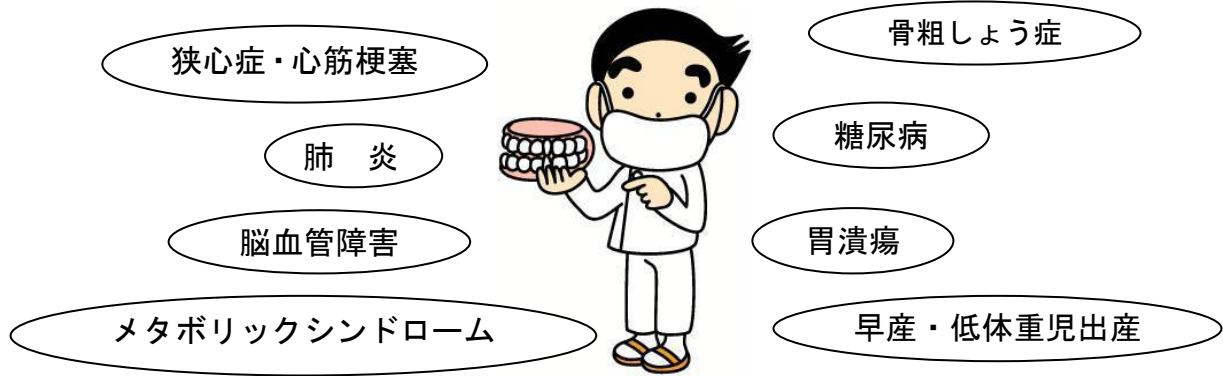


放置すると歯を失う歯周病

日本人の約8割は歯周病にかかっているといわれています。歯を失う原因の第1位も歯周病です。50歳以上では、約9割の方が歯周病によって歯を失っています。

また、歯周病は糖尿病などさまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。最近では、メタボリックシンドロームとの関連性も指摘されており、20~30歳代の若い世代でも油断せずに口腔ケアが必要です。口と歯の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながるのです。

☆歯周病と全身との関わり



☆あなたの歯周病をセルフチェック

- 歯ぐきがピンクではなく赤い色をしている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯を磨くと出血する
- 口の中がネバネバしている
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする
- 歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- 硬いものがかみにくくなった
- 歯ぐきを押しと膿みが出ることもある
- 歯がグラグラする

1つでもチェックがついた人は、歯科医師に相談しましょう。



☆歯周病とむし歯を予防するポイント

1. よくかんで食べる
2. 栄養とバランスのとれた食事
3. 間食は時間を決めて
4. 禁煙しよう
5. 規則正しい生活を心がける
6. 毎日の正しい歯みがきの習慣（歯ぐきのマッサージも忘れずに）
7. かかりつけ歯科医を見つけよう
8. 定期健診を受けよう（歯に自信のある人でも）

