

# 歯の健康と体の健康には



## 密接な関係があります

代表的な口腔の疾患には「むし歯」と「歯周病」があります。

特に歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。

なかでも歯周病と糖尿病は互いに悪影響を及ぼす関係があります。



歯周病って何者？なったらどうなるの？

歯周病は、「**細菌感染症**」です。

初期段階では自覚症状は強くありませんが、進行すると歯を支える骨が溶けて歯が揺れはじめ、最終的には抜けてしまいます。

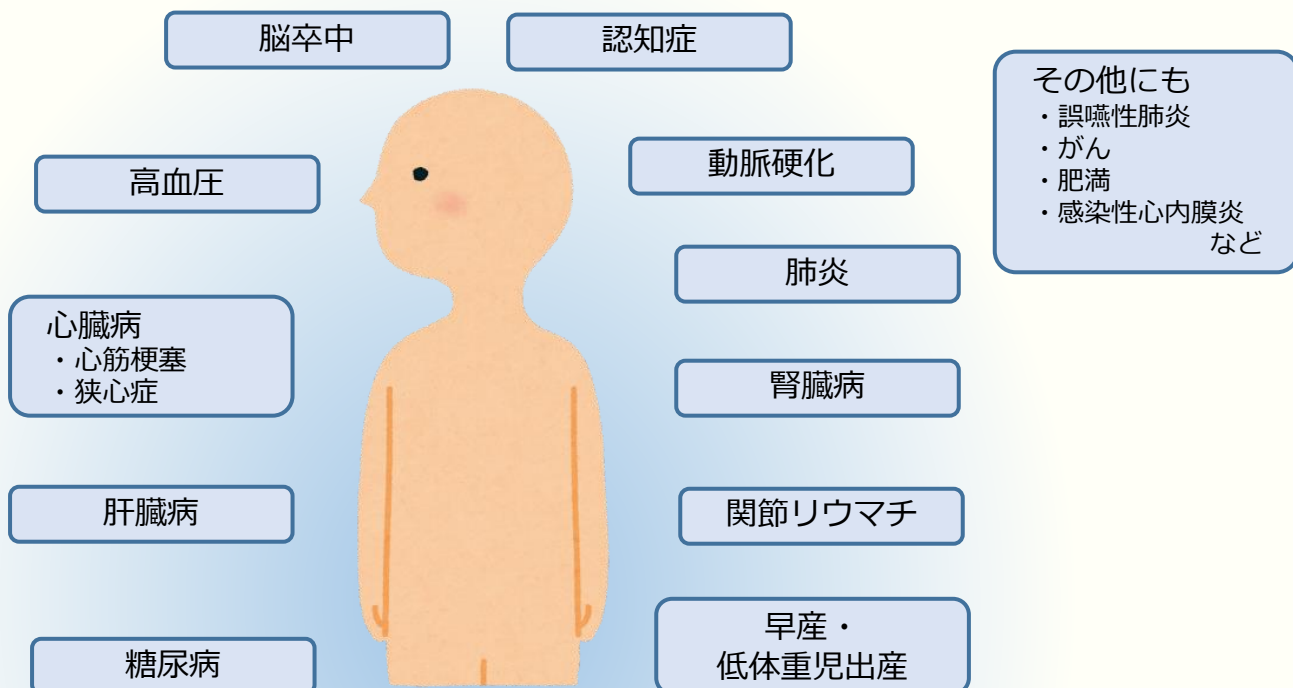
30代から増え始め、40代～50代では8割以上が歯周病にかかっていると言われていいます。特に40代以降では、歯を失う最も大きな原因です。



歯周病って口の中だけの話でしょ？

口の中のものが、なんで全身の疾患と関係してくるの？

歯周病菌が血管の中に入り込み、それが血流によって全身に回り、全身のさまざまな病気に繋がる可能性があります。





歯周病になりやすいのはどんな人？

日頃の生活習慣とも深い関係があります。

- タバコを吸う ●甘いお菓子やジュースをよくとる
- 食事はよく噛まない、早食い ●ストレスがたまっている
- あまり歯を磨かない ●歯並び・噛み合わせが悪い
- 生活習慣が乱れている など

上記のような方は、注意が必要です。  
まさに「お口の生活習慣病」です。



生活習慣を見直す他にできることは？

次の2点です。

- ①セルフケア：ご自身で毎日できる丁寧な歯磨き
- ②プロフェッショナルケア：3～6カ月に1回を目安に歯科を受診する

口の中は複雑な形をしていて、自分で隅々までチェックすることができません。セルフケアでは取り切るのが難しい汚れの有無、歯ぐきや舌の状態を、プロフェッショナルケアで定期的にメンテナンスしましょう。



歯が痛くないのに歯医者に行くの？

悪くなってから治療したとしても、失ってしまった歯や歯ぐきは元には戻りません。歯医者とは「悪くなってから行く」のではなく、「悪くならないように行く」ところです。



歯ブラシはどんなものを使えばいい？

歯周病予防には「普通」か「かため」を。  
歯周病が進行している場合は「柔らかめ」を選ぶと良いでしょう。



歯ブラシの毛先がよく開くんだけど、開くのは交換のサイン？

毛先が開いているのは、力が入りすぎているのかもしれませんが。  
また、開いていなくても1カ月に1本を目安に交換しましょう！



## 歯の構造



### 象牙質

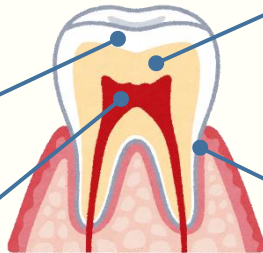
むし歯がここまで進行すると痛みを伴います。

### エナメル質

歯の一番外側にある、鉄よりも固い組織。

### 歯髄（神経）

神経と血管が集まっている大切な組織。  
「神経を取る」というのは、この歯髄を取ることです。



### 歯周ポケット

- 1～2mm：健康
- 3～4mm：自覚症状がほとんどない(軽度)
- 5～7mm：出血や歯ぐきの腫れ(中度)
- 8mm以上：食べるときに歯が痛む、ぐらぐらする(重度)

**毎日の歯磨きのコツ** 弱い力で小刻みに動かすのがポイントです！

- ①歯の表面は、歯ブラシを直角に当てる
- ②歯と歯茎の境目は、歯ブラシを45度に当てる
- ③前歯の裏側は歯ブラシを縦にして当てる
- ④歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシも活用する

