

未来の元気をマモル 歯の健康

お口の健康は体全体の健康につながっている

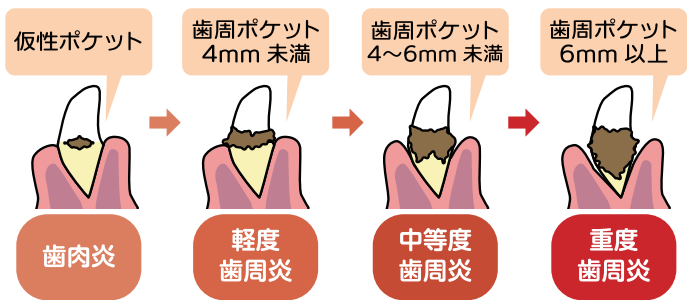
歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に、「歯周病」は糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が深く、最近では認知症との関連もわかってきました。

正しい歯みがきと定期的な歯科健診で、生涯を通じて健康な歯と全身の健康を守りましょう。

1 歯周病とは？

ものを食べると歯に溜まる歯垢の中にはむし歯菌(ミュータンス菌)、歯周病菌が住み着いています。

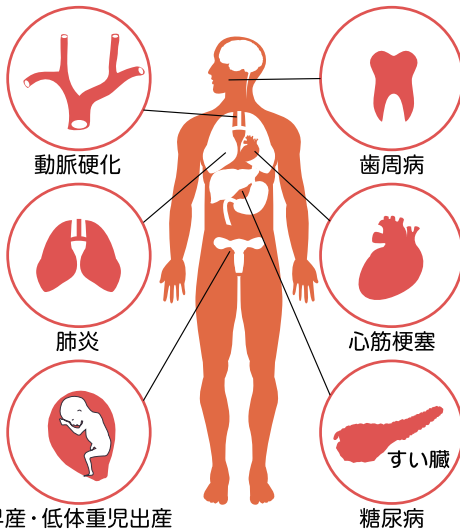
むし歯菌が酸を出して歯を溶かすと「むし歯」になります。また、歯周病菌が歯と歯ぐき(歯肉)の間に付着して歯ぐきに炎症を起こすと「歯周病」になります。歯周ポケットが深くなり、歯周病が悪化すると、歯を支える骨が溶けて歯がぐらぐらになり、抜けてしまいます。



2 歯周病は全身に影響する

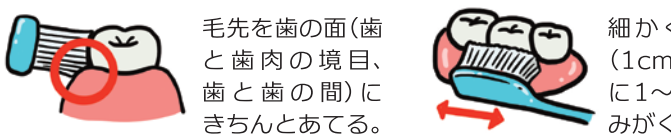
お口の中と全身は血管でつながっているため、歯周病菌が歯周ポケットから血液中に入ると、歯周病菌が全身に回るようになります。

歯周病菌は糖尿病や心筋梗塞、動脈硬化、肺炎などを起こしやすくなります。



3 歯周病の予防

正しい歯の磨き方



リターンズ GoGo健活! マモルちゃん

お口の健康は体全体の健康につながっている

口の中

むし歯菌(ミュータンス菌)が酸を出して歯を溶かし、むし歯になる。

うまいものがたくさん歯に残っているぞ!

これは攻撃しがいのある口だ~!

むし歯菌(ミュータンス菌)

むし歯で食べたいものが食べられなくなる恐怖にふるえるマモルちゃん

ウオーツ! 夢か~! 助かった~! 怖かった~!

安心するのは早いわよ!

しっかりケアしないと危ないのよ!

青森県は80歳で20本以上の歯を持つ人の割合が低い。

地域	H22 (全国はH23)	H28
青森県	22.0%	34.8%
全国	40.2%	51.2%

グラフデータ: 厚生労働省歯科疾患実態調査、青森県歯科疾患実態調査

歯を失うだけじゃないわ。重症の歯周病になると、歯周病菌が血液の中に入り込んで、糖尿病や心臓病、動脈硬化、肺炎などを引き起こしやすくなるのよ。

歯垢にはむし歯菌や歯周病菌が住み着くから早期発見・早期治療のために定期的な歯科健診が必要ね。

ポングリッポ (歯磨き3ステップ) 糸口から磨いて、大入り

パームグリッポ (手も握3ステップ) ブラッシングが強くないので、子供向き

そして正しいブラッシング法で歯をみがきましょう。

【歯周病予防のポイント】

- 毎食後と、特に寝る前は必ず歯みがき。歯間ブラシも効果的。
- 歯科で定期的に歯石除去(歯石は歯ブラシでは取れません)と歯科健診(むし歯などの早期発見・早期治療)を受けましょう。