



- 歯科疾患の治療が必要な3歳児保護者の割合  
現状値 42%⇒減らす

# なくそう歯周病

## 歯周病とは

歯周病菌に感染して、歯肉などの歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。歯肉の炎症から始まり、放っておくと進行し、歯を支える土台の骨まで破壊され、最終的には歯が抜けてしまいます。



歯ぐきがはれる



歯ぐきから出血する



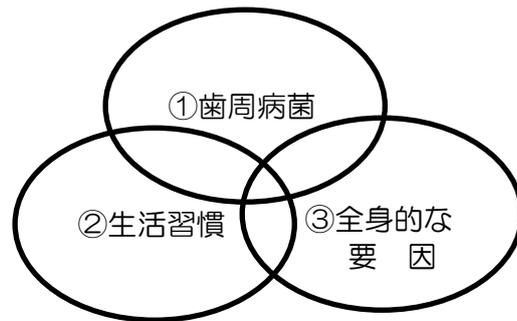
歯がぐらぐらする



歯が抜けてしまう

## 歯周病の原因と危険因子

- ① 歯周病菌が、歯周病の直接的な原因です。
- ② 歯周病を発症、悪化させる生活習慣
  - ◎ 不十分な歯みがき
  - ◎ 睡眠不足、過労、ストレス
  - ◎ 食生活の乱れ（柔らかい物や砂糖を多く含む飲食物をよくとる）
  - ◎ 喫煙
- ③ 免疫機能を低下させる状態や病気  
加齢、糖尿病、妊娠によるホルモンバランスの変化、骨粗しょう症等



※裏面にもあります。

柳井市保健センター（☎23-1190）

令和4年9月改



## ★なくそう 歯周病★ ～歯周病の予防～



### 【ていねいに歯をみがこう！！】

歯周病菌は、プラーク（歯垢）を住みかにします。プラークを残さないために、毎食後、ていねいに歯をみがきましょう。

※正しい歯磨きは『一〇メモ No.12』をご覧ください。



### 【カミング30 よくかんで食べよう！】

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の細菌を洗い流したり、食べかすが歯に付着するのを防ぐ働きがあります。一〇30回かむことを意識して食べましょう。

### 【免疫機能の低下を防ぐ生活習慣を！！】

●十分な睡眠 ●ストレスをためない  
疲れやストレスがたまると免疫機能が低下して、歯周病が進行しやすくなります。

●禁煙  
タバコを吸うと、血行が悪くなったり、歯肉や粘膜の抵抗力を低下させます。思い切って禁煙しましょう。



### 【定期的に歯科検診を受けよう！！】

歯周病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。歯周病の予防、初期治療のために、年に1～2回は定期検診を受けましょう。

歯科検診では、歯ブラシが届かない部分のプラークや歯石の除去など、専門家によるケアを受けることができます。（歯石：プラークをそのままにしておくと、だ液の中のカルシウムと結びついて歯石になり、歯ブラシではとれません。）



### 【1日3食規則正しく食べよう！！】

砂糖を多く含む飲食物の摂取回数が多いと、プラークが増えます。食事と間食の時間を決め、甘い物を食べ過ぎないようにしましょう。

★ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

- カルシウム：歯や骨を丈夫にする  
（牛乳・乳製品、小魚、小松菜など）
- ビタミンD：カルシウムの吸収をよくする。  
（鮭、さんま、しらす干し、キノコ類など）
- ビタミンC：毛細血管や歯ぐきを強くし、歯ぐきからの出血を防ぐ。  
（ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、みかんなど）