

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

セルフケアで

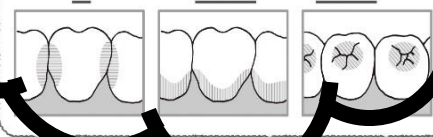
STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつ正しいに。

みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ



プロケアで

STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早く見つければ治すこともできます

歯周病はからだ全体に影響します!

歯周病を放っておくと、歯周病菌やそれらの産み出す毒素がどんどん増えていきます。

歯周病菌や毒素が血管・唾液から入り込むと…

◆心臓病・脳卒中

血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

◆糖尿病

糖の代謝が妨げられ、糖尿病になりやすくなります。

◆早産・低体重児

子宮の収縮を早めたり、胎児の成長を妨げて、低体重児出産のリスクが高まります。

◆気管支炎・肺炎

唾液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

歯周病予防は、丁寧な歯磨きが基本です。

健康診断で受診のおすすめ欄に〇がついていた人は、必ず受診しましょう!

ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



開けたら早めに飲み切ろう

暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

