



# お口の健康 気を付けていますか？

健康課 健康増進係 ☎(63)8311

市民健康係 ☎(63)8312

母子健康係 ☎(63)2819

健康でいつまでも自分の歯と口でおいしく食べて、楽しく会話ができることは全ての人の望むことです。年齢を重ねると半数の人がかかり、歯を失う原因No.1といわれる口腔疾患が歯周病です。お口の健康を保つため、歯周病についての知識を深めましょう。

## 歯周病に気をつけよう

歯周病を予防するために  
生活習慣を見直しましょう。

### ①禁煙する

たばこに含まれている有害物質が唾液の分泌を減少させたり、歯垢を付着させやすくします。タバコを吸う人は吸わない人よりも歯周病にかかりやすくなります。

### ②よくかんで食べる

よくかむことで唾液は多く分泌され、歯周病やむし歯を防いでくれます。

### ③生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、間食や夜食が増えたり、歯磨きを忘れていたり口の中が汚れやすくなります。

### ④からだを動かす

ウォーキングなどの有酸素運動は免疫力を高めるのに効果的です。

### 【歯科医院で予防と治療をしましょう】

- 歯磨き指導を受けましょう
- 自分ではきれいにできない歯垢や歯石を取りましょう



## 歯周病ってどんな病気？

歯と歯茎の境目にある溝(歯周ポケット)にできた細菌の塊(バイオフィルム)が原因で起こる感染性の病気です。

自覚症状がないまま進行し、症状の初期は歯肉の腫れや出血が起こり、最悪の場合、歯を支える骨などが溶けて、歯が抜け落ちてしまうこともあります。45歳以上では半数以上の方が歯周病(歯周炎)にかかっているといわれています。

## 歯周病はさらなる病気のもと？

### ●糖尿病

歯周病と糖尿病には深い関係があると分かっています。歯周病菌が体内(血管内)に侵入することで生まれる物質が、血糖値をコントロールするインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させます。

### ●心臓病、動脈硬化

歯周病菌が血液中に侵入すると、心臓などに感染を引き起こす恐れがあります。

また、血管内へ侵入した歯周病菌は血栓をつくりやすくし、動脈硬化を進行させます。

その他、認知症、脳梗塞、骨粗しょう症、肥満、早産等も歯周病と関係があるといわれています。

## 正しい歯磨きをマスターしましょう

### ①歯ブラシの持ち方

歯や歯茎を傷つけないためにペンを持つように軽く持ちましょう。

### ②歯ブラシの当て方

歯ブラシの毛先を軽く当て、小刻みに磨きましょう。

### ③磨く順番

磨き残しを少なくするため、磨く順番を決めましょう。

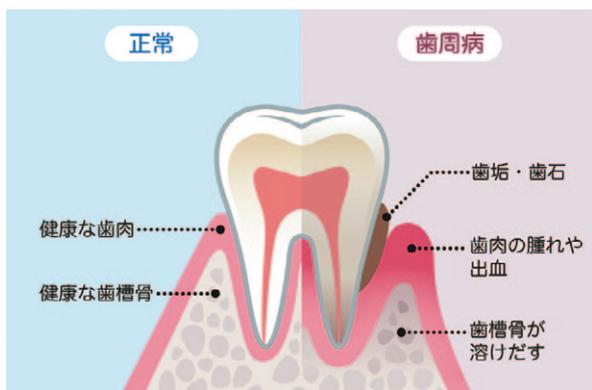
### ④1日1回はじっくり歯磨き

1日1回は糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使いましょう。

## たばこと歯周病の関係

たばこの煙には依存症の原因となるニコチンの他、一酸化炭素、タール、ヒ素など数百の有害物質が含まれています。

喫煙者は歯周病にかかりやすく、さらに悪化しやすいことが分かっています。ヘビースモーカーは喫煙しない人に比べて、5倍以上歯周病になりやすいとも言われています。また、歯周病の治療をしても治りが悪かったり、治療の効果が現れにくいようです。



## 歯周病だけではないたばこがお口の健康に与える影響

たばこを吸って、身体の中で一番最初に影響を受けるのが口腔内です。たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯茎から吸収されます。

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させる作用があり、一酸化炭素によって酸素が不足する状態にもなるため、歯茎の血流が悪くなり、さらに歯茎が修復する力も低下し、歯周病だけでなく、口腔がんや色素沈着、口臭の原因にもなります。



## 禁煙でお口も身体も健康に

たばこは、がんや心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などとの関連が指摘されています。歯周病に関しては、たばこを吸っている限り治らないともいわれています。ご自身や家族、周囲の人のお口と身体のため禁煙してみませんか？

## 受動喫煙を防ぎましょう



主流煙よりも副流煙のほうが有害物質が何倍も含まれていることが分かっています。吸う煙よりも吸わされる煙のほうがとても**危険**です。

受動喫煙によって、成人では心疾患や肺がん、子どもでは気管支炎や喘息、肺機能の低下、中耳炎、乳児突然死症候群のリスクが高くなることが分かっています。

望まない受動喫煙をなくすために、健康増進法が改正され、多数の人が集まる施設や店舗はその種類に応じて、原則的に敷地内や屋内での禁煙が義務づけられています。

歯周病検診を受けましょう。  
▶詳しくは、「みんなの健康」16ページへ