

歯周病ってな～に

● 歯周病とは ●

- ☆徐々に歯の周りの骨が破壊され、最後には歯が抜けてしまう病気です。
- ☆主な原因は歯垢（プラーク）の中の歯周病菌ですが、不規則な生活習慣や極度のストレスなどがあると症状は悪化します。
- ☆たばこを吸う人は歯周病にかかりやすいので要注意です。

● 歯周病になりやすい人 ●

※口の中の環境がよくない

- ①歯みがきが不十分
- ②口の中のことが気にならない
- ③口で呼吸する
- ④歯並び、かみ合わせが悪い
- ⑤歯垢をためやすい生活習慣（間食が多い、よく噛まずに食べる、やわらかいものを好んで食べる、食べてから歯みがきをせずに寝てしまう 等）

※生活習慣病との関係

- ①肥満
- ②糖尿病
- ③喫煙
- ④生活が不規則
- ⑤ストレスが多い

● 歯周病の進行 ● ……歯周病は気づかないうちに進行します

健康な歯ぐき

- ・歯ぐきはピンク色でひきしまっている

歯肉炎～軽度

- ・歯ぐきがむずがゆくなる
- ・歯ぐきが赤く腫れる
- ・歯周ポケットができる
- ・歯みがきで出血する

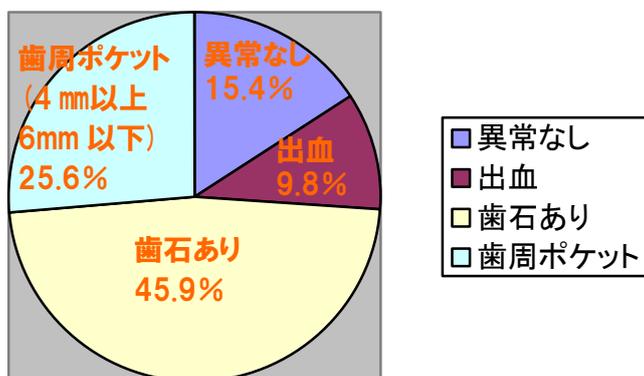
～重等度歯周炎

- ・白い膿が出る
- ・口臭がする

- ・ 歯がグラグラする
- ・ 歯ぐきが赤黒くなる

歯周病は若くてもかかる病気です

厚生労働省の調査では、30歳～34歳の44.5%の人、40歳～44歳の45.9%の人に歯石の付着があります。



40歳～44歳の歯ぐきの状態（歯科疾患実態調査：厚生労働省）より

歯周病は全身の健康に影響します

重度の歯周病になると、歯周病菌が血液中に入り込み、全身のさまざまな病気を引き起こすことがあります。

誤嚥性肺炎

→細菌が肺に入って肺炎を引き起こします。

心臓病

→歯周病菌が心臓の内膜に付着すると心内膜炎を引き起こします。
さらに狭心症や心筋梗塞などのリスクが高くなります。

糖尿病

→歯周病にかかりやすいだけでなく、インシュリンの働きを妨げて糖尿病を悪化させます。

バージャー病

→手足の動脈がつまる病気で喫煙者に多い。

早産・低体重児出産

→妊婦の早産、低体重児出産になりやすい。

誤嚥性肺炎を予防しましょう

歯周病菌などの細菌が付着した食べかすや唾液が気管に入って（誤嚥）、肺炎を引き起こします。

65歳以上の肺炎による死亡の多くが、誤嚥性肺炎が原因とされています。



歯みがきや舌（舌苔^{ぜつたい}）の清掃、入れ歯も毎日清掃することで、口の中の細菌の繁殖を防ぎ、誤嚥性肺炎の発症率を減らすことができます。

福山市保健所健康推進課

2012年度（平成24年度）6月作成