生活習慣病予防は歯の喪失防止と歯周病対策から！

歯の喪失防止と歯周病対策 Q&A

Q. 歯の喪失防止と歯周病対策は何歳ぐらいから必要ですか？

A. 一般的な歯周病は、40歳前後に発症する場合が多いですが、歯の喪失の２大原因となるむし歯と歯周病の予防は若い時から始めましょう。

Q. 食後の歯みがきは、毎回必要ですか？

A. 毎食後の歯みがきが必要です。時間がとりやすい時に、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

Q. 歯ブラシだけの歯みがきでは不十分ですか？

A. 加齢などにより歯と歯の間に隙間ができると、歯ブラシだけでは歯垢（プラーク）を十分に除去できません。歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう。

Q. 歯周ポケットはどうしてできるのですか？

A. 歯と歯ぐき（歯肉）の間に歯垢が溜まり、歯周病菌により歯肉に炎症を起こします。そして、歯と歯ぐきの間の溝が深くなり、歯周ポケットとなって歯周病が進行します。

Q. 歯周病治療はどういう方法があるのですか？

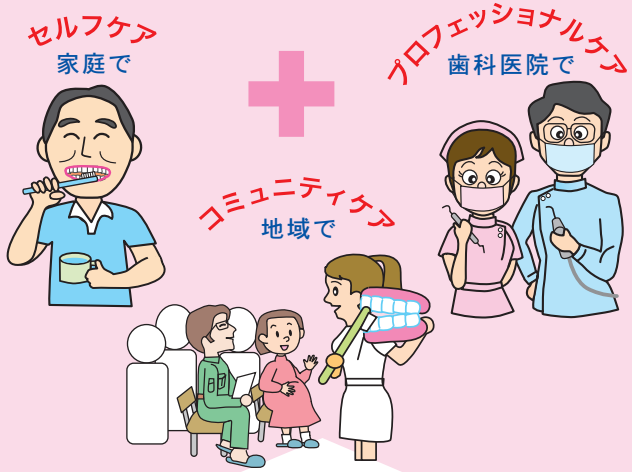
A. 歯科医院で歯科医師や歯科衛生士が行う歯石除去により歯ぐきを回復させることが基本的な治療です。その際、患者さん自身が行う歯みがきがとても重要になります。

Q. 歯の喪失防止と歯周病対策に大切なことは何ですか？

A. 定期的に歯科健診を受けましょう。
半年に１回、またはもっと短い間隔での受診をお奨めします。

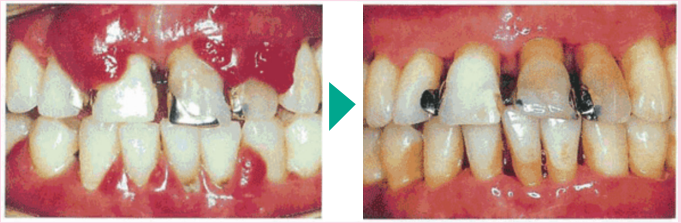
かかりつけ歯科医院との連携プレー

お口の健康を保つには
あなたと専門家の**連携プレー**が大事!!



定期的に歯科健診と保健指導を受けましょう！

《 歯周病の治療前後 》



日本歯科医師会ホームページより

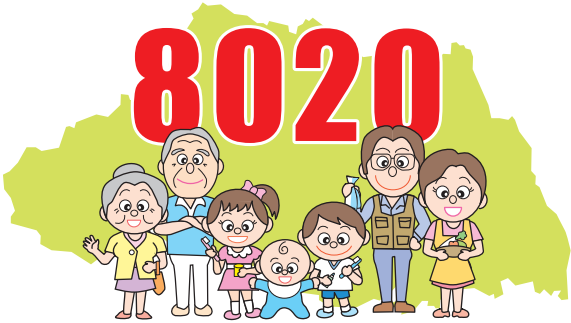
詳しくはホームページで　埼玉県歯科医師会　検索

問合せ先：　一般社団法人 **埼玉県歯科医師会**
〒330-0075　さいたま市浦和区針ヶ谷 4-2-65　彩の国すこやかプラザ内
電 話：048-829-2323　FAX：048-829-2376

歯と口の健康と健康長寿

最近の臨床研究や疫学調査などから、
歯・口の健康と全身疾患との間に
深い関係があることがわかってきました。
ここでは、これまでに報告されている
いくつかのトピックスを紹介します。

いつまでも健康な歯と口を維持し、
健康長寿で楽しく暮らしましょう！



「8020 達成型県民社会」の実現を目指して

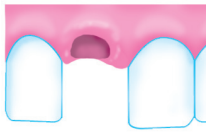
埼玉県歯科医師会は、埼玉県とともに、全ての県民が食べること、話すこと、その人らしい表情を作り出すことに苦労することなく楽しく暮らせる社会「8020 達成型県民社会の実現」をめざしています。

一般社団法人　**埼玉県歯科医師会**

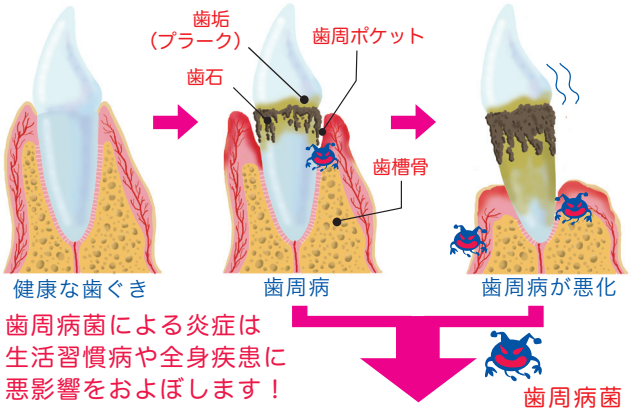
歯の喪失防止と歯周病予防で

《歯の喪失》

多くの歯を失うと、野菜の摂取が少なくなり、炭水化物の摂取が多くなるなど、バランスの良い食事がとれなくなります。



《歯周病の進行》



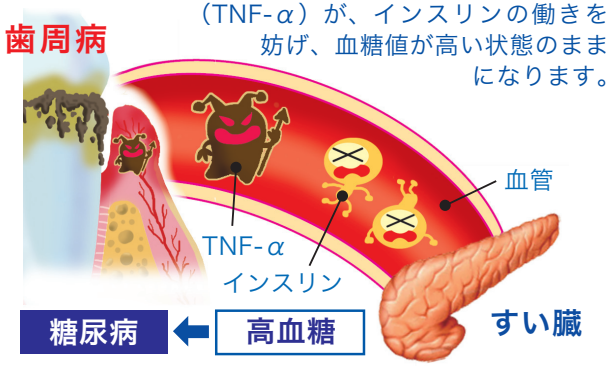
歯周病菌による炎症は
生活習慣病や全身疾患に
悪影響をおよぼします！

お口の健康は、寿命の延伸にもつながります。

生活習慣病予防を

歯周病予防で、糖尿病の重症化予防

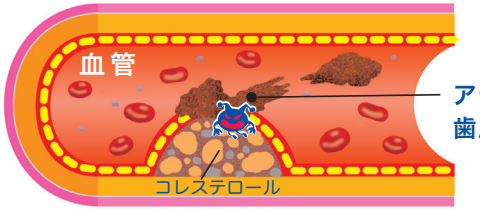
歯周病の炎症で産生された物質（TNF-α）が、インスリンの働きを妨げ、血糖値が高い状態のままになります。



公益財団法人 8020 推進財団 資料より改変

歯周病予防で、動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞）を予防

歯周病菌は、動脈硬化の原因となるアテローム（血管壁にできるコレステロールなどの脂肪からなるドロドロした粥状物質）の形成に関与していると言われています。



公益財団法人 8020 推進財団 資料より改変

歯周病は、歯周病菌による炎症によりますが、食習慣、歯みがき習慣、喫煙などの生活習慣が大きく影響します。

今すぐ生活習慣を見直しましょう。
それが、全身の健康につながります。

そして健康長寿を！

しっかり噛んで食べると…

1. 早食いを防止し満腹感が得られやすく、食べ過ぎやドカ食いを防止します。
2. 交感神経が刺激され、代謝が活発になり、消費カロリーが増えます。
3. 視床下部からホルモンが分泌され、食欲を抑制します。
4. ゆっくりよく味わうことになり、うす味・少量で十分な満足感が得られます。

厚生労働省「保健指導における学習教材集」より改変

噛ミング30
（カミングサンマル）

厚生労働省は、ひと口 30 回以上噛んで食べることを目標として提唱しています。