

歯周病ってなに？

歯周病とは歯を支えている歯ぐきや骨がおかされて、歯が抜け落ちる病気です。その原因はプラーク（歯垢）や歯石で、これを取り除くことが予防につながります。

1、歯肉炎

歯ぐきが赤く腫れるけど骨はとけてない。



2、軽度の歯周炎

歯ぐきから血が出る。歯石が付いてきた。骨もとけてきた。



3、重度の歯周炎

歯がぐらぐらしてものが噛めなくなる。歯が抜けてしまう。



歯が少なくなると、食べられるものもがぎられてしまいます。

歯の数と食べられるものの関係



知らない間に進行する歯周病…

まず、自分の歯と歯ぐきを知りましょう。

歯周病を防ぐための第一歩は“気づくこと”です。そして行動を起こしましょう。

セルフケアとは

歯みがき

歯科医院で正しい歯のみがき方・歯ブラシでおちない歯石除去等を行います。

食生活・禁煙

歯科医院で、歯周病予防の為のアドバイスをを行います。

歯科医院での定期検診
プロフェッショナル
ケアを受ける

プロフェッショナルケアとは

歯垢除去・歯のクリーニング

食育・健康学習・教育

セルフケアのサポート

個々の努力（帆をはる）で舟を進めるだけでなく、プロフェッショナルの力（追い風）を利用すると舟が更に進みます

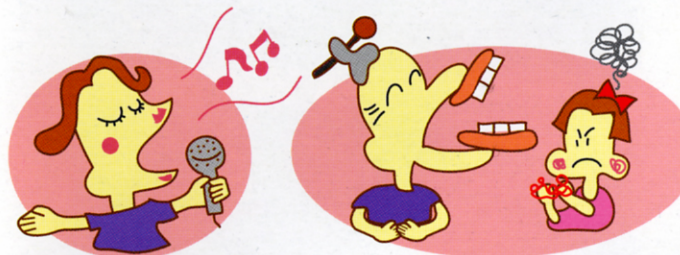


歯の大敵・歯周病の予防のためには、専門家によるサポートが必要です。そのためには「プロフェッショナルケア」をお受けになることをおすすめします。

最後に

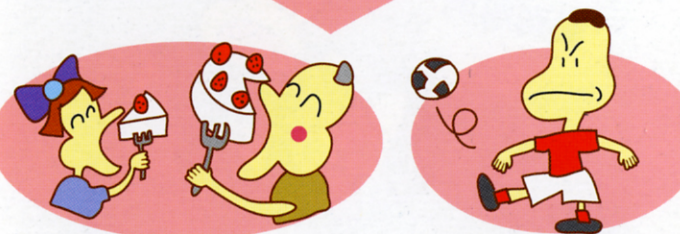
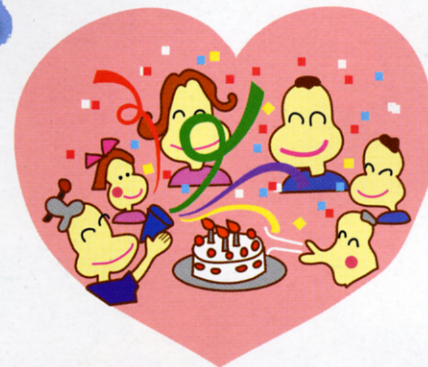
…いくつになっても美味しく食事が出来る喜び…
…社会性を持ち、外で活動的に生活できる喜び…
ずっとこれからもそのことが続けられるとしたら…
…毎日ほんの少しのお口への思いやりで心も体も健康に…

くちから始める 人生の楽しみ



歌う

笑う



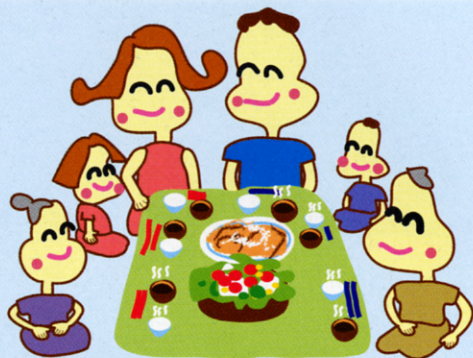
食べる

くいしばる



発行 ● 彩の国 ● 埼玉県 協力 ● 埼玉県歯科医師会 ●
お問合せ ● <http://www.saitamada.or.jp/>

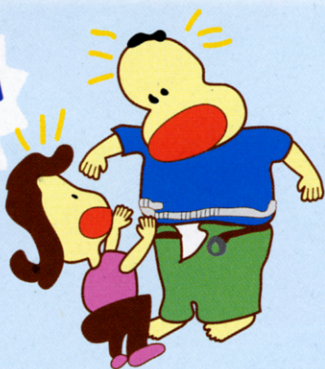
家族みんなで同じごはん!



よく噛んで、運動すると
いいこといっぱい!



肥満解消



自分のため、
そして愛すべき家族のためにも
朝・昼・晩 きちんと食べて さあ運動!

“おいしく食べること” それは生きる喜び

バランスの取れた食生活は全身の健康につながります。

その第一歩は、よく噛むこと!
その結果、こんなに良いことが!!

ストレス発散

脳の刺激
脳の活性化

味覚の向上
美味しい!

肥満・生活習慣病
メタボリックシンドローム
の予防



表情が豊かに
話す・歌う・笑う
若い!

体のバランスが良く
食いしばれる
運動機能アップ

むし歯・
歯周病の予防

免疫力を高める ストレスをためない生活は
とっても大切です。



結果、唾液がたくさん出ます。

成人は1日に約1.5リットルの唾液を分泌しています。

免疫力を高める唾液の役割

ウィルスや
細菌からの
感染予防



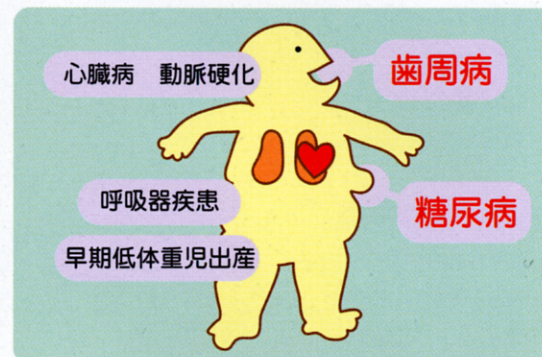
唾液は宝物

食後の汚れを
きれいにする

食べ物の
かたまりを作り
飲み込み
やすくする

お口の健康が 体の健康を守るひとつの方法です。

歯周病が全身に及ぼす影響



糖尿病と歯周病は深い関係があります。
歯周病が悪くなると、糖尿病の悪化につながります。

逆に歯周病がよくなると
重度の糖尿病が軽減する場合があります。
その他にも歯周病は、多くの全身疾患と関係があります。

更に禁煙すると

食事おいしい 免疫力を高めます

そして

歯周病の進行をおさえます

