

けんこう仙北通信

今月のテーマ

歯周病菌が全身に及ぼす影響



歯周病を知っていますか？

日本人が歯を失う原因 1位: 歯周病
45～54歳(50%)、55歳以上(60%)が歯周病になっています。

歯周病とは、プラーク（歯垢）の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染です。痛みなどの自覚症状がなく進行します。症状が進行すると歯を支える骨（歯槽骨）を溶かし、やがて歯が抜けてしまう原因になります。歯周病が進行すると歯ぐきが腫れ、出血しやすくなり、口臭や起床時のお口の粘着きが症状として見られます。そのようになる前にきちんと予防することが必要です。

歯周病の全身への関わり

歯周病は今までお口の中だけの病気と考えられてきました。近年は、歯周病は全身の健康に影響を与えることがわかってきました。

心疾患や脳血管疾患、糖尿病、早産や低体重児の出産、肥満、動脈硬化などが含まれます。このほかにも歯周病による沢山の病気があります。糖尿病は、歯周病の影響により、血糖値のコントロールを難しくすることが知られています。歯周病の治療をすることで糖尿病の進行を防ぎ、薬の効きが易くなるといわれており相互に関係しています。

歯周病の予防方法

- 毎日の歯磨きを徹底しましょう。
毎日3回（特に就寝前は念入りに）
歯間ブラシ、デンタルフロスを使用しましょう。
- 生活習慣を整えましょう。
- 定期的に歯科医院を受診しましょう。



自分の歯に変化はないか、歯ぐきは痛くないかなど少しでも違和感を感じるがあれば、歯科医院に相談してみましょう。正しいブラッシング方法を身に付け、定期的に専門的なクリーニングを行いメンテナンスを受けることが重要です。

歯科健（検）診を受けましょう

仙北市では、5月～12月まで歯科医院での歯科健（検）診を実施しています。対象者（20・30・40・50・60・70歳）には水色の受診券、検診日に75歳以上の方には濃い黄色の受診券を郵送しています。自分の歯や口腔の状態を知るためにもぜひ受診しましょう。