

健康だより

<歯周病>

<歯周病は生活習慣病>

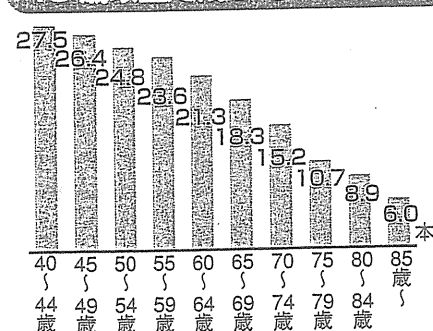
歯周病とは、歯肉炎、歯周炎を総称する歯肉(ハグキ)の病気で細菌感染症です。

口の中には、300種類以上の細菌が存在するといわれ、その中で歯周病の原因となる数種類の細菌を「歯周病菌」といいます。歯とハグキの間に歯垢(細菌のかたまり)がたまと、ハグキに炎症が起きます。

そのまま放置すると炎症が進み、やがて歯を支える組織まで破壊して歯が抜けてしまいます。

40歳以上の方が歯を失う原因の大半を占めています。歯を失うのは老化が原因ではなく、若い頃からの歯磨きや食生活の影響によりゆっくりと進行する生活習慣病です。

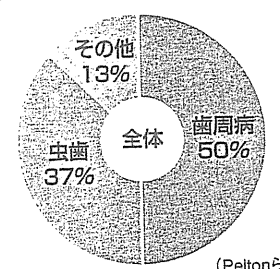
40歳以上で残っている歯の数



厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より

歯を失う2大原因は
虫歯と歯周病。
一生自分の歯で
おいしく食事ができるよう、
しっかり予防しましょう。

歯を失う原因



(Pelton5)

「歯周病にかかりやすい生活習慣」



喫煙

喫煙によって歯ぐきが血行不良となり細菌に対する抵抗力が低下するため、歯周病を発病・悪化させます。

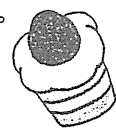


ストレス

精神的ストレスで体の抵抗力が低下し、歯周病が悪化します。

食習慣

甘いものや、やわらかいものを多く食べることで細菌が増えます。



不摂生な生活

不摂生な生活は、全身性の生活習慣病の引き金になります。生活リズムが乱れると、歯磨きのタイミングまで乱れてしまいます。

噛むことの8大効用
「卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ

肥満予防

よく噛むと満腹感で、食べすぎない。

み

味覚が発達

よく噛んで多くの食べ物を食べれば味覚が発達。

こ

言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。

の

脳の発達

噛む刺激で、脳の働きが活発に。

は

歯の病気の予防

噛むと唾液が出て、歯を守る。

が

がん予防

唾液が発がん性物質の毒性を抑える。

いー

胃腸快調

噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。

ぜ

全身の体力向上

よく噛むと、体に力が入り、体力も活性化。

(学校食事研究会)

* たばこをやめよう

たばこに含まれる有害物質は、肺の中の免疫細胞に悪影響を与えるほか、ハグキの血行を悪くして免疫力を低下させ、歯周病の活動をサポートします。たばこをたくさん吸う人ほど、歯周病が悪化し、治療をしても治りにくいことが分かっています。

<歯が全身の病気を引き起こす>

歯の病気は、歯の被害だけではすまされず、体全体のさまざまな病気を引き起こしたり、生活習慣病を悪化させます。口は「最初の消化器官」と呼ばれるように、物を噛み、唾液とともに体内に送り込む働きをしていますが、口の中に細菌が増えてくると、粘膜や血液を通して全身を回り、腎臓、心臓、肺などに炎症を起こします。

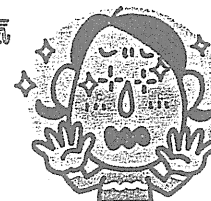
頭部・顔面の病気

- 脳炎・脳膜炎
- 頭痛
- 顔面神経痛
- 顎関節症
- 副鼻腔炎



目の病気

- 虹彩炎
- 角膜炎



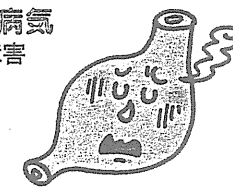
心臓の病気

- 感染性心内膜炎
- 心筋炎
- 動脈硬化
- 高血圧



胃腸の病気

- 胃腸障害



筋肉・関節の病気

- 肩・首のこり
- 手のしびれ
- 関節炎



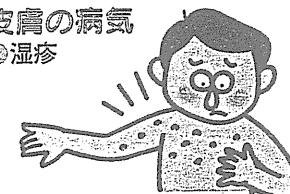
神経の病気

- 神経痛
- リウマチ



皮膚の病気

- 湿疹



全身の病気

- 敗血症



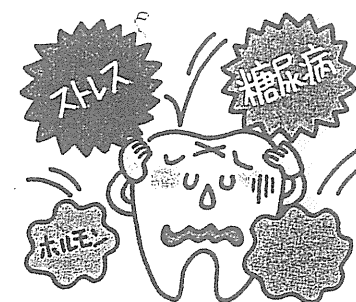
その他

- 冷え性
- 不眠
- 倦怠感など



逆に、こんな病気が歯を悪くする

代表的なのが糖尿病です。糖尿病になると血液中にブドウ糖が増加するため、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、糖尿病は唾液の分泌も抑えます。唾液には殺菌作用や歯垢を洗い流す作用があり、分泌が減ることで歯の疾患を起こしやすくなるのです。また、ストレスや疲労、胃腸障害、喫煙などによって免疫力が低下した場合にも歯の疾患が起こりやすくなります。女性の場合は、思春期や妊娠中、月経などで女性ホルモンの濃度が上がる時期に、歯の疾患が進みやすいといわれています。



<歯の健康を守る生活習慣>

- 歯磨きは、毎食後＋寝る前
食べたら歯磨きを
- 食後の歯磨きは3分以内がポイント
細菌の活動を抑える

* うがいだけで効果あり
外出中や勤務中、時間がないときはうがいを

<よく噛んで健康を手に入れよう>

歯を1本失うと噛む力は半分になる
義歯を入れても、4分の1にパワーダウン
歯の少ない人は、老化が早くなる

歯は一生のパートナーです。失った歯は二度と生えてきません。

生活習慣の改善はメタボリックシンドロームの予防・改善にも効果的、免疫力もアップします。

定期的な口内チェックで、健康を守りましょう