

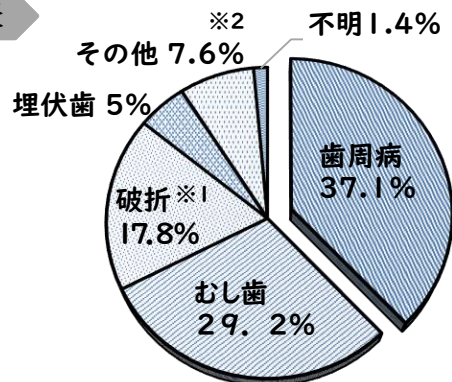
# おとなの歯科健診を受診した方へ

## 歯周病

歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かして歯が抜けてしまう病気です。初期段階では痛みがなく、治療が遅れることが多いです。



歯を失う2大原因は  
むし歯と歯周病



※1 歯の頭や根が欠けたり折れたりすること

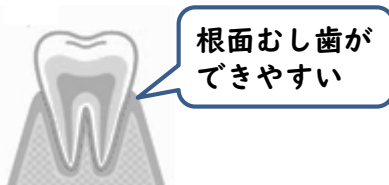
※2 歯の頭の全てまたは一部が骨や歯肉の中に埋まって出していない歯のこと

引用:公益財団法人8020財団  
「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」  
(平成30年)より

## むし歯 (大人むし歯)

### ①根面むし歯

加齢などの影響で歯ぐきが下がり、歯の根の部分(根面)が露出したところにできます。歯の根元は酸に対する抵抗力が弱くむし歯になりやすいです。



### ②二次むし歯

治療した部分と歯の間にできるわずかな隙間からむし歯が再発します。

## 予防の決め手は セルフケア & 定期健診 (早期発見・早期治療)

### ① 毎日のお手入れ (セルフケア)

#### ●歯ブラシが奥まで入りやすい工夫

- ・小さめの歯ブラシ
- ・口を小さめに開ける

#### ●汚れをよく落とす工夫

- ・歯ブラシを小刻みに動かす



歯垢がたまりやすい部分(磨きにくい部分)を丁寧に磨くことが大切。

#### ●便利グッズを上手に使う

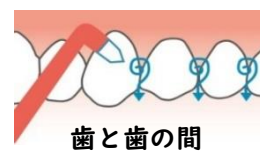
##### 【デンタルフロス】

歯と歯の間の狭い部分に効果的。



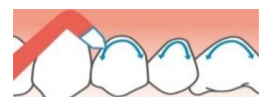
##### 【ワンタフトブラシ】

磨き残しの多い部位の清掃に効果的。歯ブラシの前に使うことがポイント。



##### 【歯間ブラシ】

歯と歯の間のすき間部分に効果的。



### ② 定期的な健診 (早期発見・早期治療)

- ・歯科医院では、自分では取り切れない歯垢や歯石を除去してもらえます。定期的なチェックやアドバイスを受けて、毎日のお手入れに活かしましょう。
- ・チェックリストを参考に、あなたに合った「かかりつけ歯科医」を見つけてください。

#### 【チェックリスト】

- わかりやすく治療や病態の説明をしてくれる
- 歯や口に関する相談がしやすい
- 治療費や治療期間の説明をしてくれる

# 健康寿命を延ばすためには「歯と口」のケアが大切

健康な歯でよく噛むことは、全身の健康づくりに大きく関係しています。

また、歯周病菌やむし歯菌が出す毒素が血液の中に侵入してさまざまな病気に関わっています。

## 誤嚥性肺炎

歯周病菌が混じった唾液や食べ物が肺に入り、誤嚥性肺炎に。飲み込む力が低下していると起こりやすい。

## 胃腸

よく噛むことで胃腸の働きが活発になる。また、唾液がよく出るようになる。唾液には消化酵素が含まれるため、胃腸への負担を軽減する。

## 肥満・栄養バランスの崩れ

よく噛めなくなるため、満腹中枢が働きにくく食べ過ぎがちに。また、歯を失うと噛みにくい状態となり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養バランスの崩れにつながる。

## 早産や低体重児出産

歯周病菌が出す毒素が子宮を収縮させ、早産のリスクが高まる。

## 骨粗しょう症・骨格のゆがみ

骨粗しょう症の人が歯周病になると、さらに歯槽骨がやせてしまう。また、歯が抜けることで顎がゆがみ、姿勢が悪くなり、全身のゆがみにつながる。

## 脳の発達

噛む刺激で脳細胞が活性化する。抜けた歯の本数が多いほど認知症を発症しやすくなる。

## 認知症

歯周病菌に挑戦する免疫細胞の過剰反応により、アルツハイマー型認知症の原因物質※が体内に増える。

※老人斑アミロイドβ（異常なタンパク質）

## 動脈硬化

歯ぐきに炎症が起きると血液を固まらせる働きのある物質が増える。

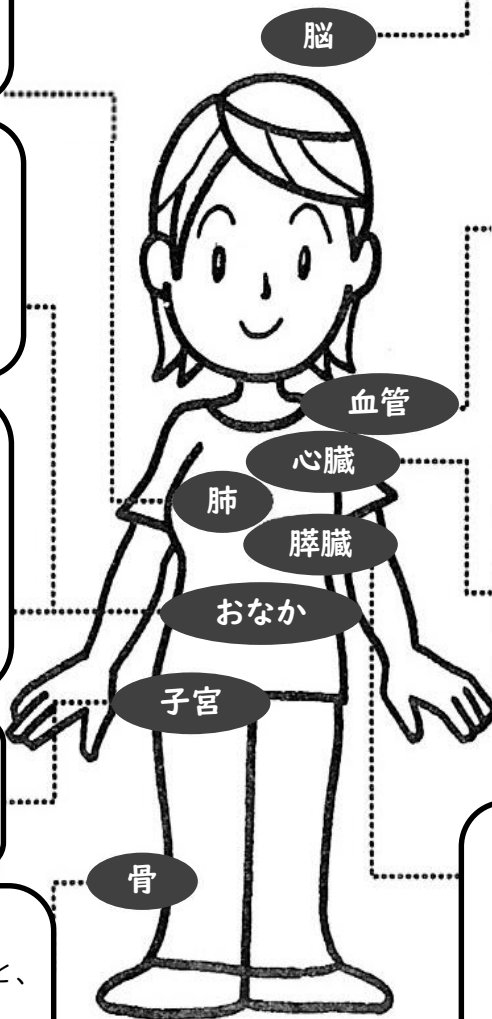
また、歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、血栓ができやすくなり、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを引き起こす。

## 心内膜炎

むし歯菌・歯周病菌が付着すると炎症を引き起こし、感染性心内膜炎を発症しやすくなる。

## 糖尿病

糖尿病により、免疫力が低下し、歯ぐきに炎症が起きやすくなる。また、歯周病が進むと血糖値を調節する働きを妨げる物質が増え、糖尿病を悪化させる原因に。



参考：からだの健康は歯と歯ぐきからよく噛んでおいしく食べて元気な生活（発行 8020推進財団）より

## ～よく噛むことで得られる主な唾液の効果～

- ・でんぷんを分解し、吸収を助ける（消化作用）
- ・口内に侵入した細菌の活動を抑える（殺菌作用）
- ・口内を清潔に保つ・傷を治す（洗浄作用）
- ・味を感じやすくする
- ・口の中に傷ができない様を守る、食事や会話をスムーズにする（湿潤・保護作用） など