

けん こう

健口で生涯現役 歯ツッピーライフ

歯周病やむし歯が病気の引き金に

歯周病やむし歯になると、口の中に細菌が増えてきます。そのまま放っておくと、ついには細菌が血管を通り全身に広がり、いろんな病気を引き起こしたり、生活習慣病を悪化させることがあります。

また、歯や口の中にトラブルがあると、食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまうために、胃や腸に負担がかかり胃腸の病気が起こってきます。さらに、表情や顔つきが変わり、力を入れてパワーを発揮することもできません。



自分でチェック！してみよう

歯周病の危険度チェック

歯周病は、生活習慣がその症状を大きく左右することから、生活習慣病の一つとされています。予防するためには、日頃の生活習慣が大切です。

あなたの生活習慣で、どのくらい歯周病の危険度があるのかチェックしてみましよう！

- | | |
|-------------------|--------|
| 1、 1日2回以上、歯を磨く | はい・いいえ |
| 2、 歯並びが良い | はい・いいえ |
| 3、 口で息をする癖がある | はい・いいえ |
| 4、 歯を磨くと歯ぐきから血が出る | はい・いいえ |
| 5、 歯ぐきが腫れることがある | はい・いいえ |
| 6、 歯と歯の間に食べ物が挟まる | はい・いいえ |
| 7、 歯がぐらぐらする | はい・いいえ |
| 8、 タバコを吸う | はい・いいえ |
| 9、 糖尿病である | はい・いいえ |
| 10、 趣味がない | はい・いいえ |

チェックが終わったら、

「☆生活習慣のワンポイントアドバイス☆」を確認！

☆生活習慣のワンポイントアドバイス☆

～チェック表の項目から～

1、で「いいえ」と答えた人(あまり歯を磨かない)

歯を磨かないと、歯と歯ぐきの上に歯垢がたまり、やがて歯石となります。歯石は細菌のすみかとなり、歯肉炎を引き起こします。



2、で「いいえ」と答えた人(歯並びが悪い)

歯並びが良くないと、いくら丁寧に歯みがきしても、磨き残しの部分が生じがちです。すると、その部分には歯垢がたまり、歯肉炎を引き起こします。

3、で「はい」と答えた人(口で息をする)

口で息をする癖のある人や鼻の悪い人は、口の中が乾きやすく、唾液の流れが悪くなりがちです。そのため唾液による歯の洗浄作用は弱くなり、歯垢が付きやすくなります。

4、5、で「はい」と答えた人(歯ぐきから血が出る、歯ぐきが腫れる)

歯周病の前兆である歯肉炎があると、歯ぐきは炎症を起こして赤く腫れてきます。それで歯を磨くと、歯ぐきから血が出ることがあります。



6、7、で「はい」と答えた人(食べ物が挟まる、歯がぐらぐらする)

歯周病が進行すると歯を支えるあごの骨が溶け、歯がぐらぐらする様になります。歯ぐきが縮んで後退し、歯と歯の間に食べ物が挟まりやすくなります。そうすると、歯と歯ぐきの上に膿がたまり、口臭の原因にもなります。

8、で「はい」と答えた人(タバコを吸う)

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。



9、で「はい」と答えた人(糖尿病である)

糖尿病にかかると身体の抵抗力は低下してきます。口の中でも、歯垢の中の菌の活動が活発になり、歯周病が進行します。

10、で「はい」と答えた人 趣味がない(ストレス)

精神的ストレスで身体の抵抗力が低下し、歯周病が悪化します。

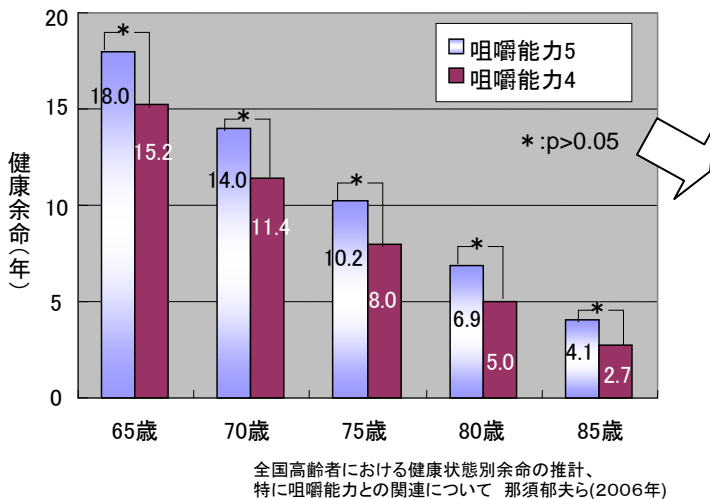
また、ストレスが多いと唾液が減少し、口の中の洗浄作用が弱まります。趣味を持つなどして、ストレスの解消を図り、心身の健康を維持しましょう。

よく噛む人は、寿命も長い!

あなたは、たくあんを食べることはできますか？

歯と噛む力(咀嚼能力)の調査で、硬い食べ物を噛むことができる人は、健康余命(寝たきりなどにならず自立している期間)が長いことがわかりました。

日頃から、歯や口のお手入れを行い健口(健康)で、歯ッピーライフを過ごしましょう!



「ふだんの食事で噛み切れる食品のうち、もっともかたいものはどれですか」

食品群

咀嚼能力5 さきいか・たくあん

咀嚼能力4 豚ももゆで・生にんじん・セロリ

咀嚼能力3 油揚げ・酢だこ・白菜の漬物・干ぶどう

咀嚼能力2 ご飯・りんご・つみれ・茹でアスパラガス

咀嚼能力1 バナナ・煮豆・コンビーフ・ウェハース

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯や口のSOSは体と同じように初めは大きい声(症状)ではありません。早期発見・早期治療のために継続的なチェックを心がけることが健やかな生活を送ることにつながります。

富山市では

40歳・50歳・60歳・70歳の節目の方を対象に、『歯周疾患検診』を実施しています。

対象になる方には、個別に受診券を通知いたします。

歯周疾患検診は、市内の歯科医療機関で受けることができます。

(総合病院では、富山市民病院と八尾総合病院のみ実施しています。)

作成:「富山市健康プラン21」歯科部会

ホームページ: <http://www.city.toyama.toyama.jp/fukushihokenbu/hokensho/kenkoka/hanokenko.html>