

# 歯を失う原因No.1...恐怖!「歯周病」



家康さんって、  
入れ歯  
なんですかね?

そうじゃ、  
**木でできている、自慢の歯じゃ!**

だけど、ほんとうは  
自分の歯がいいんじゃないか...

徳川家康は  
木製の総入れ歯を  
していたと  
いられています



令和に生きるお主が  
うらやましい。  
わしの頃は  
“フッ素”なんてなかったぞ。  
電動歯ブラシも  
デンタルフロスなんかも...

あ、でもあっても  
使ってない  
ですけどね...

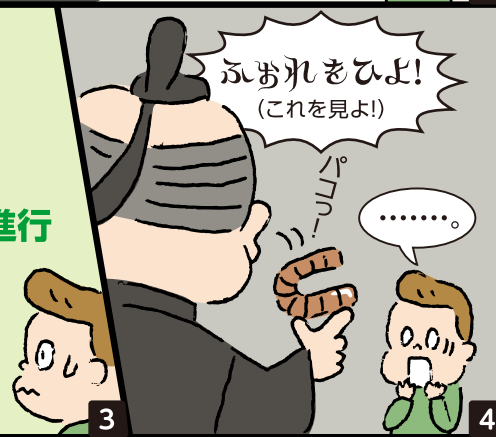


なんじゃと!  
なんもつたなら...



歯の手入れを怠ると、  
**歯周病**なる病にかかるぞ!  
歯周病は恐ろしいのじゃ!  
**気づかいうちに発症・進行**  
する怖い病じゃ。  
放っておくと**歯を失う**  
ことになるのだぞ。

ふおれをひよ!  
(これを見よ!)



さらに、

歯周病菌が血液に  
入り込むと...  
命にかかわる  
**重大な病気**に  
つながることもあるのじゃ。



**心筋梗塞**

**脳梗塞**

**認知症**

**糖尿病の悪化**

など

ええ~!  
怖すぎです!  
家康さん!!  
どうしたら  
歯周病にならずに  
済むんですか?



歯周病の  
発症・進行を  
防ぐには...



毎日の  
**正しいハミガキ**  
と、  
**歯科健診の受診**  
がカギじゃ!

歯と歯の間を  
しっかり磨いて  
ハミガキがんばるぞ!!



少なくとも年に1回は、  
歯科健診を受けるのじゃ!

増えています！

# 歯周病による 歯のトラブル

6/4～6/10は  
「歯と口の健康週間」

## 歯周病はなぜ起こる？

歯と歯ぐきの境目についてプラーク(歯垢)の中の歯周病菌が毒素を出し、免疫反応によって歯ぐきに炎症が起こります。これが歯周病のはじまりです。

## 歯周病ってなに？

歯周病は、歯を支えている顎の骨と歯ぐきが主に破壊されてしまう病気で、「歯肉炎」と「歯周炎」という2段階に分かれています。

### 歯肉炎

炎症が歯ぐきだけに起こり、歯ぐきが腫れている初期の状態

### 歯周炎

炎症が骨にまで広がり、骨も破壊されてしまった状態

歯周炎が進行すると、歯がグラグラと揺れ、最終的には歯を失うことに…



健康な歯

この段階で  
治療が必要！



軽度歯周病



中度歯周病



重度歯周病

## 歯周病が体に及ぼす影響は？

歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化などさまざまな病気を引き起こしやすくなります。また、歯を失うことで、メタボや要介護状態、認知症などにもつながっていきます。

放っておくと患部の痛みや口臭だけではなく、命にかかわる重大な病気の原因になる場合がある



## 洗口液で 歯周病は治せるの？

ハミガキ後に使用する洗口液は、症状の改善や予防効果は期待できても治すことはできません。また、液体ハミガキは、口をすすぐだけではなく、ていねいなハミガキが必要です。

## 教えて！ 歯周病 Q&A

## 口呼吸と歯周病は 関係あるの？

口呼吸の人は口内が乾燥し、歯周病菌が歯にへばりつくようになります。また、唾液による自浄作用がなくなることから、口内の細菌の活動を高めてしまうなど悪影響があります。

## 歯周病から歯を守ろう！

### 「食べたら磨く」ハミガキの習慣を

- デンタルフロスや歯間ブラシで、歯と歯の間も磨く
- 歯ブラシを歯と歯ぐきの間にもあててプラークをとる

### 定期的に歯科健診を受診

- 歯周病は初期の自覚症状がなく、静かに進行するため、歯科健診を受けて歯周病の早期発見・早期治療に努める

### 歯科健診について



協会けんぽ愛知支部では、「歯と健康の保持増進」を図るため、愛知県歯科医師会と連携し、歯科健診を推奨しています。



◎お申込みの際は、事業所のご担当者様を経由して、愛知県歯科医師会へお申込みください。

フッ素の効果を  
最大限に活かす

## イエテボリ・テクニク

ハミガキ剤に含まれるフッ素のむし歯予防の効果を活かすブラッシング法として、歯のケアの先進国・スウェーデンのイエテボリ大学で考案。



ポイント

ハミガキ剤のすすぎを軽くして、歯にフッ素を残す

### イエテボリ・テクニクのやり方

- 1 高濃度フッ素配合のハミガキ剤を歯ブラシにつける
- 2 歯に広げる
- 3 ブラッシング(ハミガキ)
- 4 少量の水(10ml程度)で30秒ほどすすぐ
- 5 水を吐き出す(その後最低2時間は飲食しない)