

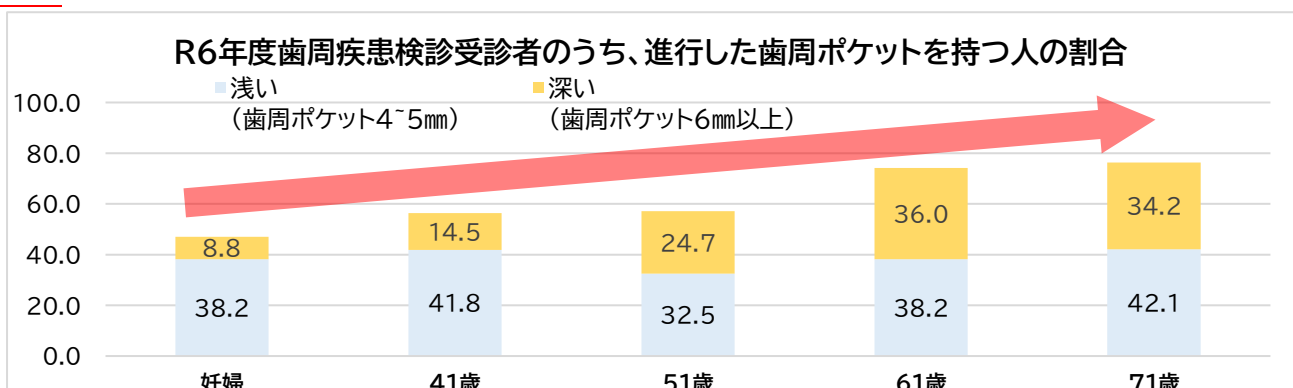
＜解説＞ 歯周病は、歯と歯肉の間にある歯周ポケット（溝）にプラーク（歯垢）がたまり、中で繁殖した細菌が炎症を起こして歯周組織（歯を支える組織）を破壊することで発症します。歯を失う原因になるだけではなく、様々な全身の病気とかかわりがあります。

1. 歯周病とかかわりのある全身の病気

誤嚥性（ごえんせい）肺炎	細菌が唾液や食物と一緒に誤って気管に入ると、発症のリスクが上がる
糖尿病	歯周病の進行で出来る炎症性物質が血液内に入り、インスリンの効きを下げる
脳梗塞	歯周病にかかっている人は、そうでない人の約 2.8 倍 なりやすい
動脈硬化	歯周病の進行で出来る炎症性物質が、動脈硬化を引き起こす原因になる
肥満	歯周病が進行すると、メタボリックシンドロームの発症が 1.6 倍 高くなる
骨粗しょう症	歯周病の炎症性物質が、全身の骨代謝に悪影響をあたえる
低出生体重児・早産	歯周病の炎症性物質が血液中に入ることによって低出生体重児出産が起こりやすい。また、血液中に子宮収縮を早める物質が出来ることで早産を促す

2. 丹波市 歯周ポケットの状況

令和6年度に丹波市歯周疾患検診を受けた人のうち、歯周病の目安となる「進行した歯周ポケットがある」人の状況は下図の通りです。



◎ **高齢になるほど、歯周ポケットのある人の割合が高くなっています。**

3. 歯周病予防について

★ 歯周病は、痛みや自覚症状がほとんどなく、気づかずに進行しているケースが多くあります。

予 防 の ポイント

セルフケア

プラークを取り除く

- ・正しい歯磨きで、歯周病の原因となる汚れをきちんと落としましょう。
- ・歯間ブラシ、デンタルフロスなども使用しましょう。

プロのケア

定期的な歯科健診を受ける

- ・早期発見、治療のために、若い頃から半年に1回は歯科医院で健診を受けましょう。
- ・**出産までの妊婦さん**、年度末**21, 31, 41, 51, 61, 71 歳**の方には、「歯周疾患検診」の無料受診券を交付しています。

生活習慣

生活習慣を改善

- ・栄養バランスの良い食事を摂りましょう。
- ・適度な運動をしましょう。
- ・睡眠はしっかり取りましょう。
- ・ストレスをため込まないように
- ・タバコは歯周病を促進させます。禁煙しましょう。