



tooth story

見直そう！“歯の健康”

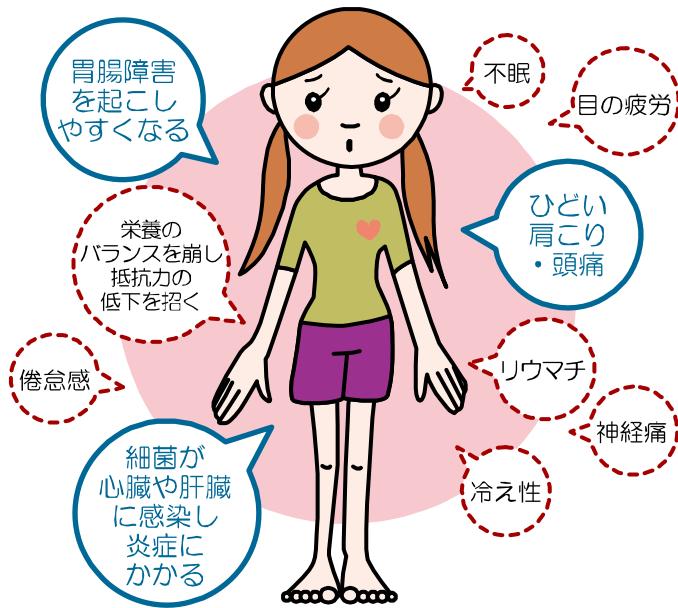
歯が痛くなってから「むし歯かな…」と歯科医院に駆け込む方も多いのではないでしょうか？一方、歯周病は歯みがきの時に血が出ることはあっても痛みはないため、そのまま放置してしまいがちです。しかし、どちらもそのまま放っておくと、深刻な状態を招いてしまいます。

そこで今回は『歯周病』が及ぼしてしまう影響と、その予防方法についてここでお話をさせていただきます。

歯周病は単に“歯だけの問題ではありません”

歯周病は全身の病気を引き起こすこともあります。

歯周病が体に与えてしまう健康障害は？



“健康的な生活”は歯周病予防にもつながります！

禁煙第一

タバコには一酸化炭素やニコチンなどの有害物質が含まれており、それらが歯周組織の抵抗性や治癒能力に悪影響を及ぼしてしまいます。

糖尿病

糖尿病の人は歯周病関連の細菌に感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され重症化する場合もあります。また、歯周病関連の細菌から出される毒素が原因で、インスリンが作られにくくなり、さらに糖尿病を悪化させてしまうことも分かっています。

健康的な生活を送ることは、体にはもちろん、歯にとってもとても大切なことです。
したがって、食生活・睡眠・排泄・ストレス・運動にも気を配るようにしましょう！

クイズの答え

③白樺の木の成分

ガムやキャンディの甘味料として使われている「キシリトール」は、白樺などの木の成分である『キシランヘミセルロース』に手を加えられ、工業用として作られています。
実は、私たちが普段食べている「野菜」や「果物」にも、わずかですがキシリトールが含まれているんですよ。

歯周病はまずは“歯ぐきのチェック”から

定期的に鏡で歯ぐきの状態をチェックする習慣をつけましょう。もし、以下のような症状があるようなら、すぐに歯科医に相談しましょう。

チェックポイント

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色が赤い | <input type="checkbox"/> 歯が長く見える |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきがむずかしい |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから出血する | <input type="checkbox"/> 物を噛むと痛い |
| <input type="checkbox"/> 朝、口の中が粘る | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出る |
| <input type="checkbox"/> 息が臭い | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする |

歯周病予防は“毎日のブラッシングが大切”です

効果的なブラッシングをマスターしましょう。

歯の健康を守る正しいブラッシングは？



歯の外側への
ブラシのあて方

歯と歯ぐきの
境目のあて方

歯の内側への
ブラシのあて方

正しいブラッシングをマスターして、お口の健康を維持しましょう。わからぬことがありますたら、何でも気軽にお尋ね下さい。

デンタルフロスと歯間ブラシを上手に利用しましょう！

デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシが届かない歯と歯の間につまった歯垢をかき出してくれます。



歯間ブラシ

歯と歯の間の少しすき間のあるところに通します。歯ぐきのマッサージにもなります。

