

歯周病は全身の病気のもと！

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

歯周病とは？

歯と歯茎の境目に歯垢がたまり、細菌が増殖あるいは停滞し、歯茎に炎症を起こします。この炎症が進むと“歯周ポケット”と呼ばれる隙間が歯茎と歯の間に広がり、歯がグラグラと動くようになります。最終的には歯を抜かなくてはならなくなってしまうことがあります。また、この細菌が、血液に入って全身に回り体の様々な場所で悪さをします！



心筋梗塞、狭心症

細菌が心臓の血管に到達すると、血管内の脂肪の塊の形成を促します。その結果、心臓に血液が届かなくなり、心筋梗塞や狭心症になりやすくなります。

肺炎

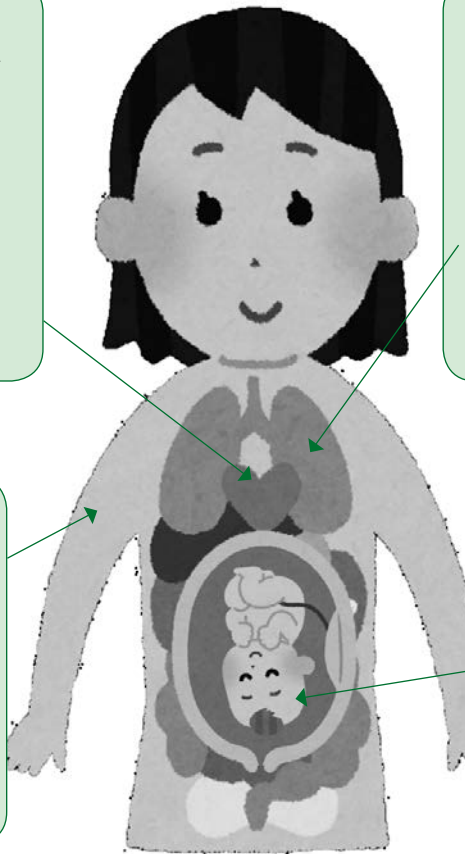
細菌の混じった唾液が気管に入ると肺炎を起こすことがあります。高齢になると免疫力が下がるので、重症化することがあります。

糖尿病

歯茎の炎症で産生される物質が血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔する作用があります。歯周病は血糖値のコントロールも悪くさせます。

早産、低出生体重児

細菌が子宮に到達すると子宮を収縮させ、早産や赤ちゃんが大きくなりえない低出生体重児となる可能性があります。さらに、妊娠中はホルモンの影響で、歯茎に炎症が起きやすいため、特に注意が必要です。



歯周病は予防できる病気です！

1回5分以上、歯1本に20回程度、優しくブラッシングしましょう。
そして、半年に1度は定期的に歯科検診を受けると安心です。



健康な歯を保っている人には26ページにコンクールのお知らせを掲載していますので、この機会に応募してみてください。次回のテーマは『水分の摂り方について！』です。