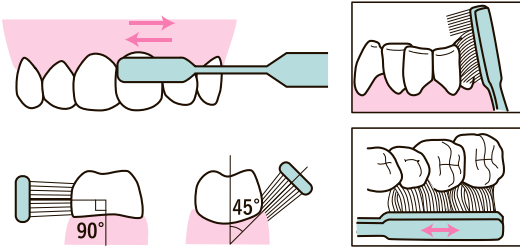


歯周病を意識したセルフケアを!



ブラッシングのポイント

- 毛先は歯と歯ぐきの境目におく
- 軽い力で小さく細かく動かす
- 毎食後行い、そのうち1回は時間をかけるようにしましょう
- 自分の歯と口の状態に合ったブラッシングについて
歯科医院でアドバイスを受けましょう



歯ブラシの当て方

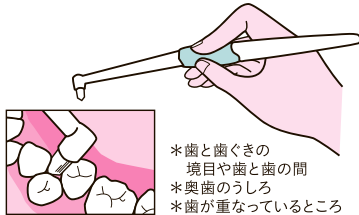
基本をベースに各個人の口の状態にあわせて工夫する

ワンタフトブラシ

歯ブラシで磨きにくい場所に毛先が届き、磨き残しを防ぎます



歯と歯ぐきの境目に沿って軽くなぞるように、歯と歯の間は毛先を入れて軽く動かします。



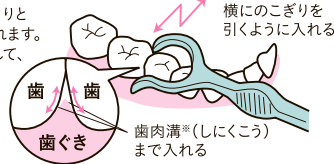
* 歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間
* 奥歯のうしろ
* 歯が重なっているところ

デンタルフロス

歯間部のプラークを除去します

- ① 歯間部に、のこぎりを引くようにゆっくりと歯肉溝* (しにくこう) までフロスを入れます。
- ② 歯の側面にフロスを押しつける様にして、2~3回上下に動かしプラークをこすり取ります。

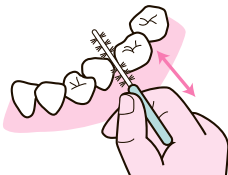
隣り合った面も行います。
※ 歯と歯ぐきの間の溝



歯間ブラシ

すき間が広い歯間部のプラークを除去します

歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとさし入れ、2~3回前後させます。



歯周病ケアの基本

セルフケアとプロフェッショナルケアは



車の両輪

セルフケア 3つの基本

- 01 いつもの歯磨きを、歯周病予防を意識したていねいなブラッシングにかえましょう!
- 02 バランスのよい食事や規則正しい生活習慣を心がけましょう
- 03 プロフェッショナルケアを定期的に行いましょう (あなたに合った方法を主治医とよく相談してください)

professional

プロフェッショナルケア 3つの基本

- 01 歯と歯ぐきの検査
口腔内診査、歯周ポケット検査、レントゲン検査等
- 02 専門的な清掃
通常セルフケアでとることが出来ない強固に付着した歯石や歯周ポケット内のプラークの除去、薬物塗布等
- 03 セルフケアの指導
疾患や年齢によるリスクを踏まえた定期管理の指導、ブラッシング指導、食生活指導、禁煙指導等



お口から

健康なからだは



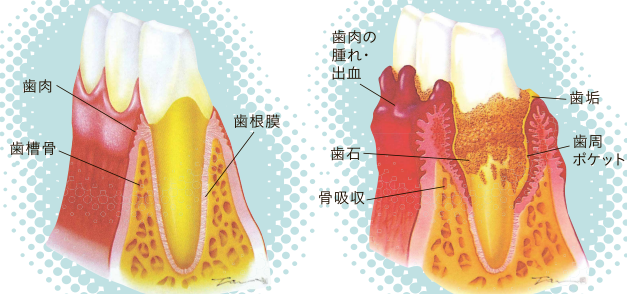
歯科検診に行きましょう!

歯周病はからだの病気の原因に

歯周病とは・・・

健康な状態

歯周病にかかった状態



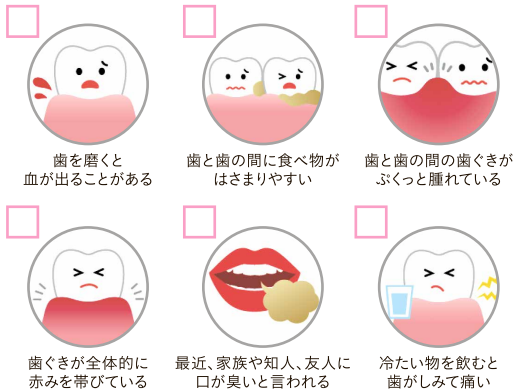
歯肉がしまっていてしっかりしている

歯肉がぶよぶよと腫れている

- 歯を支える組織（歯肉、歯槽骨）が、プラーク（歯垢）や歯石の中の歯周病菌によって壊されてしまう病気です。
- 成人の約8割が歯周病にかかっています。
- 重症になると歯が抜け落ちてしまいます。
- 喫煙、噛みしめ、ストレスは歯周病の進行を早めるリスク因子です。

かんたん歯周病チェック

ご自身の歯ぐきの健康状態をチェックしてみましょう



Check 個

健康な状態です	歯周病の可能性あり	歯周病が進行中
Check 0 1年に1回の歯科検診を。	Check 1-2 まずは歯科に相談。正しいセルフケアを習得しましょう。	Check 3- 今すぐ歯科に相談。適切な治療を受けましょう。

歯周病と全身のさまざまな病気



認知症

歯周病菌と歯周病により産生された炎症性物質がアルツハイマー型認知症の病態を増悪させる可能性が指摘されています。



誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の細菌が誤って気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。高齢者や寝たきりの人や脳卒中の後遺症で飲み込み力が低下していると起こりやすくなります。



糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。逆に糖尿病の症状が悪化すると歯周病も悪化する可能性があります。

胎児の低体重・早産



歯周病菌や歯周病によって産生された炎症性物質が血液内に入ることによって、低体重児出産を起こしやすくなったり、子宮の収縮を早めるため早産も起こしやすくなったりします。



狭心症 心筋梗塞 心内膜炎

【狭心症・心筋梗塞】

歯周病菌が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり、詰まったりします。

【心内膜炎】

血液に入った歯周病菌が心臓の内膜について炎症をおこす可能性があります。



動脈硬化

歯周病菌が血管に入り込んで血管を傷つけたり、歯周病によって産生された炎症性物質が血管に炎症を引き起こしたりすることで動脈硬化を誘発させると考えられています。



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高まると言われています。逆に肥満の状態では歯周病を悪化させるとも言われています。



骨粗しょう症

女性に多く、骨密度が低くなり骨がもろくなる病気で、歯周病を進行させやすくなります。



関節リウマチ

手足の関節が腫れて痛みやこわばりが起きる病気で、歯周病があると関節リウマチのリスクが高くなると言われています。

