

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です!!

歯や口の健康を意識した生活は、全身の健康を維持する生活に繋がっています。  
基本となるのは、適切なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアです。  
歯みがきで丈夫な体の基礎づくりを実践しましょう。



## むし歯・歯周病（口腔細菌）と関連性のある全身の病気



深いむし歯や歯周病の病変部から血管に入った口腔細菌が、全身を巡ることで体の病気を引き起こす可能性があることが分かっています。抜歯や歯茎の腫れに伴う出血は、菌にとっては体内への入り口となるのです。むし歯菌は循環器系や脳血管系疾患、腎臓疾患などに、歯周病菌は糖尿病、狭心症、心筋梗塞、早期低体重児出産などを引き起こすと考えられています。

## 歯の病気を予防する2つのケア

## セルフケア

## ① 歯みがきで みがき残しゼロを目指しましょう。

補助的道具を活用するとみがき残しが激減する



歯間ブラシ



デンタルフロス

歯みがき剤  
(フッ素入り)

電動歯ブラシ

マウス  
ウォッシュ

就寝前の使用が効果的!

## ② 食生活を見直す

だらだら食べないことが一番。おやつ回数を減らすことから始めましょう。

## ③ 禁煙・節煙

タバコを10年以上吸っている人の歯周病になるリスクは通常の4.3倍と高く、しかも1日10本以上吸っている場合のリスクは5.4倍で、しかも重症化しやすいといわれています。

禁煙は複数回のチャレンジで成功される方がほとんどですので 何回でもLet's try! です。

## ④ 女性はライフステージにあったセルフケアが特に必要

**妊娠期**には女性ホルモンの影響から歯ぐきの炎症が起こりやすく、歯周病のお母さんからは早産や低体重で生まれる赤ちゃんが**通常の7倍**です。

**子育て期**には自分のことは二の次の生活となるので歯周病が進行悪化しやすくなり、赤ちゃんに**歯周病菌を感染させる危険**もあります。

**閉経期**には唾液分泌量の低下や骨粗しょう症の影響で、歯周病が急速に悪化します。

## プロフェッショナルケア

歯医者さんでの**定期的なメンテナンス**のことで、セルフケアでは落としきれない歯石や汚れの除去、除菌、歯磨き指導などの口腔ケアを指します。むし歯や歯周病の予防、早期発見・治療に繋がるので、結果的には時間や身体的、経済的負担の軽減につながります。身体と同じように**歯の主治医を持つこと**をお勧めします。



出典：日本歯科医師会HP

## 健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00～16:00

086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を  
保健師がお受けします。

一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。