

やりがち

NG行動!?

こうしてOK!

監修

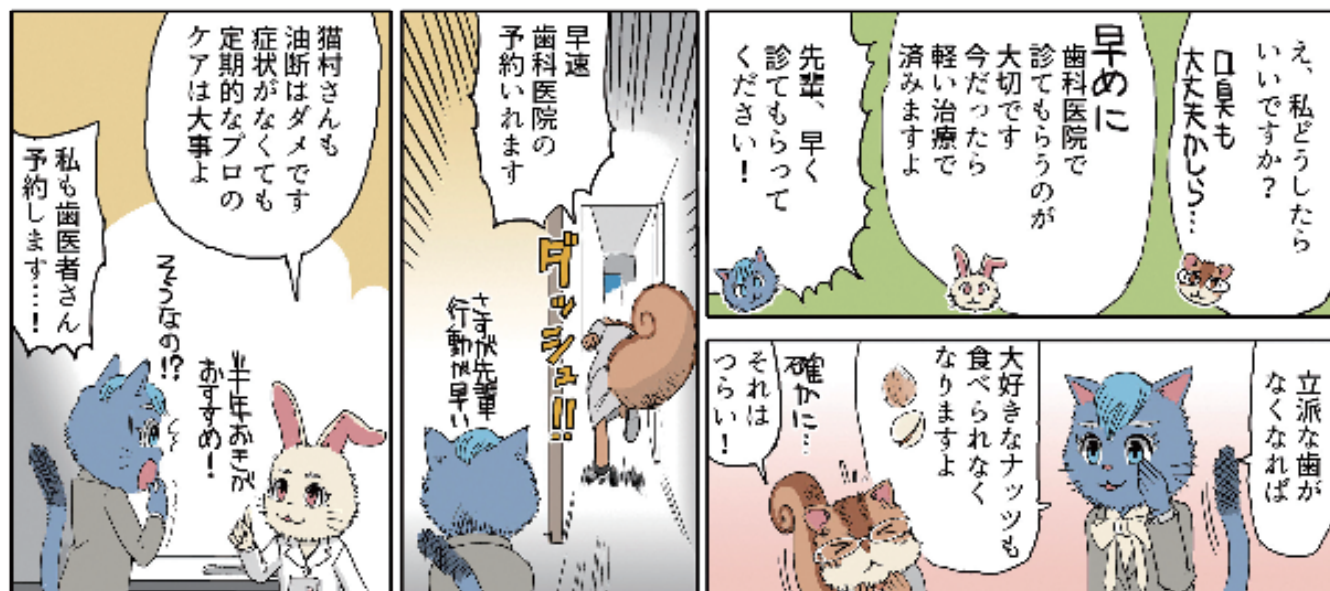
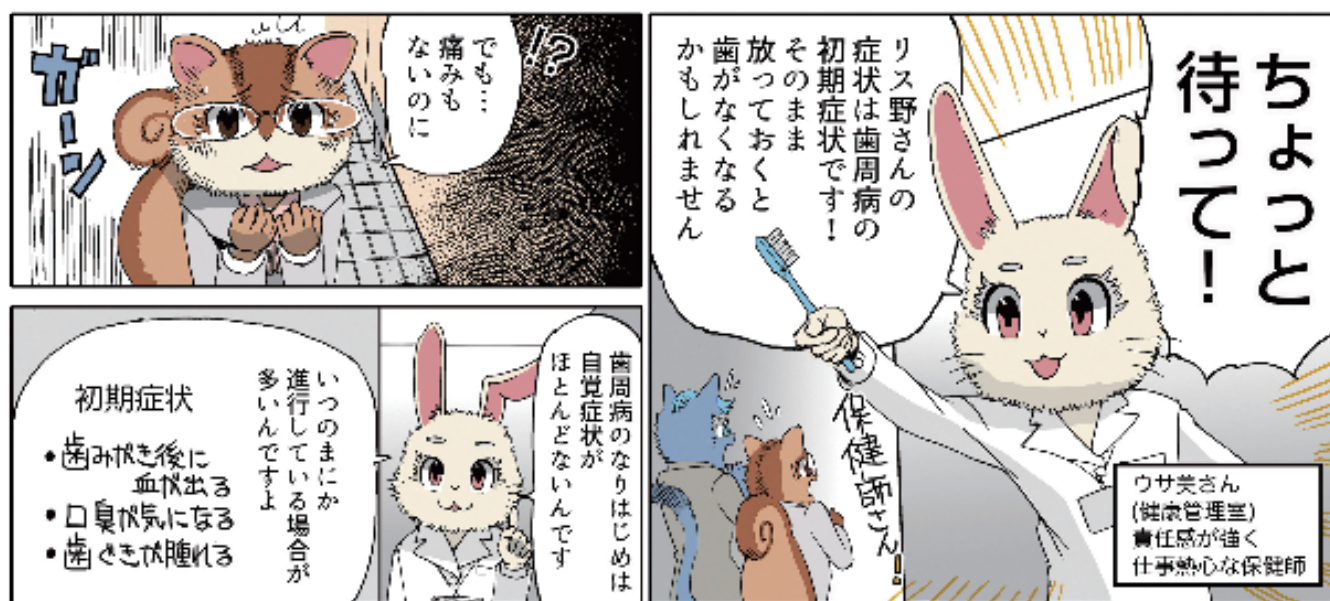
東京科学大学
名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた!



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

歯の健康



NG行動



歯ぐきから
血が出ても
放ったらかし

OK行動



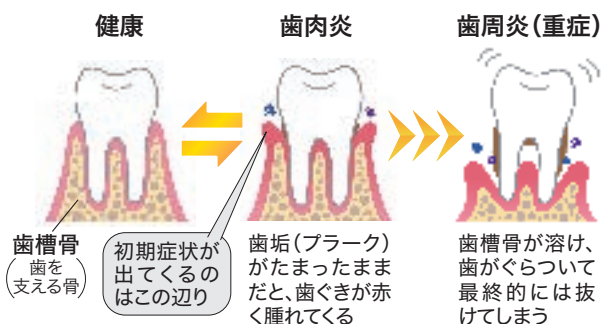
症状に気づいたら
早めに歯科医院を
受診



歯を失う原因第1位!

歯周病

歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか?それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気です**。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ※1もあります。

疾病別医療費※2では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です**。

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」

※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

こんな症状が
1つでもあれば

早めに歯科医院へ!

- | | |
|---|--|
| ☒ 歯みがきすると血が出る | ☒ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい |
| ☒ 口臭が気になる | ☒ 歯ぐきから膿が出る |
| ☒ 歯ぐきが腫れている | ☒ 歯ぐきがやせてきた |
| ☒ 歯がグラグラ動く | ☒ 歯ぐきがやせてきた気がする |

気になる症状が
なくても

定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが 前回 歯科医院を受診したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 くらい

セルフケアのポイント

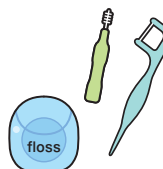
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くてOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康 + α



歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下がってしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なことです。