

世界で一番患者数が多い病気は…**歯周病**です

ひとごとでは
ありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

歯周病の自己チェック

- CHECK!**
- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
 - 口のおいが気になる。
 - 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
 - 歯ぐきが赤い。
 - 歯ぐきがムズムズする。
 - 食べものが歯にはさまりやすい。
 - 歯が長くなってきた。
 - 硬いものがかみにくくなった。
- 当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。

歯周病の実態



歯みがきの回数



歯周病には **セルフケア** × **プロケア** 2つのケアで予防

セルフケア

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずにいろいろなものを食べる

プロケア

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらおう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう

Q. 歯につく「歯垢」の正体は？

①だ液 ②細菌 ③食べカス

歯垢は、虫歯や歯周病の原因となるもので、プラークとも呼ばれます。食べカスなどの汚れだと思いがちですが、実は、細菌のかたまりです。

(◎㊦景)

Q. どんな食べ物をおいしく噛むためには何本の歯が必要だろうか？

①8本 ②14本 ③20本

高齢者の現在歯数と噛む機能を調査した報告より20本以上の歯があると、ほとんどの食べ物を噛むことができます。

(◎㊦景)

ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやかに笑顔で「おはよう」

歯がないと…口がすぼんで上手に笑うことができません。

朝ごはんが今日もおいしい～

歯がないと…上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることはできません。

スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと…ここ一番のふんばり時に噛みしめることができません。

口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出来ている事はたくさんあります。

歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大事です。



イケメンは歯みがきの達人

ボクも休み時間のたびにみがいてるぜ!

オトコのみだしなみは歯みがきだよね!!

まあボクも悪いんだけどね…

イケメン松野くんでもむし歯になりやすいの?!

あ!! 松野くん!! これ作って食べてー!!

調理実習のクッキーよー!!

「食べたらみがく」はキホンだからね

…それはいつもみがかないとね…

フロスしますか? それとも…?

Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れない歯周病。実は口内の歯周病菌は、血液にのってからだ中をめぐり、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。歯周病予防には、毎日歯みがきをし、歯垢を歯間ブラシやフロスで取り除くのが一番です。

しっかりケアをして、歯周病対策しますか? それとも…?

