

# \* Total Beauty Project

知らなきゃ怖い健康キーワード!▶▶▶

## 歯周病

歯を失う一番の原因は虫歯ではなく、実は「歯周病」。日本人の約50%がこの病気により歯を失っています。歯周病が怖いのは、初期に目立った自覚症状がないこと。そのため気づいた時には手遅れというケースが多いのです。定期的に歯科検診を受け、毎日のケアで予防していきましょう。

### What's 歯周病?

歯周病とは、プラーク(歯垢)が歯と歯茎の間にたまって細菌が増殖し、歯を支える歯周組織が炎症によって破壊される病気です。

#### 歯周病 Check

#### すであなたは歯周病かも!?

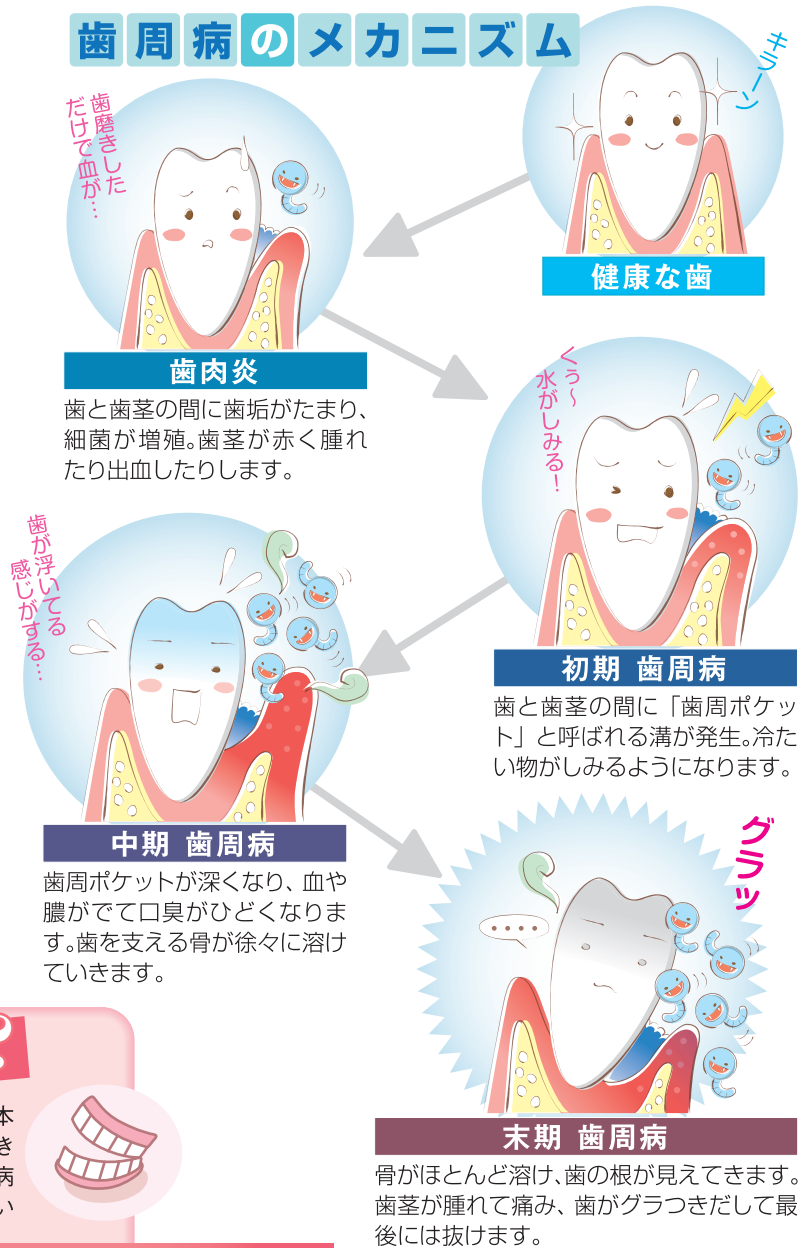
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯を磨くと歯茎から血がでる
- 冷たい物がしみる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 食べ物をうまく噛めない
- 歯がグラグラする
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯茎がムズ痒い、または痛みがある
- 口臭がするようになった

【チェック数 7~10】 歯周病ご一行さま

【チェック数 3~6】 歯周病予備軍さま

【チェック数 0~2】 歯周病知らずさま

### 歯周病のメカニズム



### 年をとれば“入れ歯”は 当たり前?

大人の歯は親知らずを除いて28本。年をとっても20本残っていれば、入れ歯を使わないでおいしく食事ができると言われています。ところが年を重ねるほどに、歯周病や虫歯により歯が失われ、80歳以上で20本以上残っている人は約10%なのだそう。



“80歳になっても20本”は夢じゃない!

自分の歯ですっと食事を楽しむために

#### \* 歯周病予防 \*

**1 歯と歯茎を丁寧にブラッシング**  
●歯茎マッサージで血行を促進

**2 硬くて食物繊維の多いものを食べる**  
●よく噛むと「自浄作用」がアップ

**3 柔らかくて糖分の多いものは控える**  
●プラークが入り込みやすい

**4 喫煙は控える**  
●喫煙者は吸わない人より歯周病率が2~5倍増

**5 定期的に歯科検診**  
●歯垢や歯石を除去してもらおう

**6 口呼吸を避ける**  
●口内が乾くと炎症を起こしやすい