

くち
お口の

健康情報室

歯周病は、国民の約半数が罹患している病気です。日本の「国民病」とも呼ばれるほどですが、近年では糖尿病や骨粗しょう症、心筋梗塞や脳梗塞といった全身の疾患にも影響していると言われています。

基本的に痛みを伴うことは少ないです。かなり進行してから、腫れや痛み、歯の動揺といった症状が表れます。進行する前に、歯科医院での検

重要ケア家庭予防歯周病

診と歯石の除去が必要です。が、それぞれが家庭で行うケアも重要になります。歯ブラシはもちろん、歯間ブラシやフロスといった補助清掃器具も必要です。

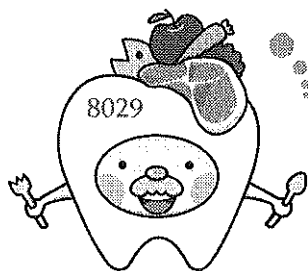
また、糖分が多い食事はプラーク（歯垢）の形成を促進し、歯周病のリスクを高める要因となります。バランスの取れた食事を心がけ、カルシウムやビタミンCを多く含む食品を摂取することが、歯茎の健康維持に役立ちます。

喫煙も大きなリスク要因の一つです。喫煙者はたばこを吸わない人に比べて歯周病にかかるリスクが高く、治療の

効果も低くなりがちです。たばこをやめることで歯周病の予防効果が高まります。

歯周病の予防のため、定期的な歯科健診とご自宅での口腔ケアに加えて、学校や職場などでも歯磨きを行うようにしてくださいね。

（千葉県歯科医師会）



「8029運動」PRキャラクター もぐい