

歯周病を予防しよう

歯周病は色々な病気のリスクを高めます

歯周病は、歯肉から血が出る、赤く腫れるなどの炎症症状を引き起こします。それによって生じる毒性物質が歯肉の血管から全身をめぐり、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり(糖尿病)、肥満、血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)を引き起こす一因になることがあります。



脳血管疾患
心疾患
糖尿病
肥満 など



その他、肺炎、早産、低出生体重児出産、認知症などとの関連性も指摘されています

歯周病の予防改善のために

自己管理

- 正しい口腔ケア
- よく噛んで食べる
- バランスのよい食事
- ストレスを溜めない
- 禁煙する



など

POINT

歯と歯肉の境目の
汚れを落とす



定期受診

- 歯や口腔内のチェック
- 歯のクリーニング
- ブラッシングアドバイス
など



症状が出る前に受診した方が、
通院期間も短く、トータルで
費用も少なく済みます

オーラルフレイルにも要注意

オーラルフレイル：ささいな口の衰え（以前よりむせやすくなった、噛みにくいなど）

加齢に伴い、歯の数の減少や唾液の減少など口の中の状態が変化し、「年だから」と放っておくと口の機能が低下し、それがきっかけで心身機能の低下を引き起こす可能性があります。

いつまでもおいしく食べるためには、日頃の予防の他、ささいな口の衰えを放置せず、改善させることが大切です。

「オーラルフレイル予防に取り組みましょう」

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1020623.html>

