



# 保健だより 夏号

2021年7月1日 福井厚生病院 健診センター



## 今回は歯周病のお話です

### 歯周病セルフチェック！

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯磨きの時に出血する。
- かたい物が噛みにくい。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食べ物が挟まる。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- 口臭が気になる。
- 冷たいもので歯がしみる。
- 歯が長くなったような気がする。

#### ※上記の項目3～5つあてはまる

油断は禁物です。ご自身でのブラッシングや定期的な歯科検診で予防するように努めましょう。

#### ※上記の項目6～7つあてはまる

歯周病が進行している可能性があります。歯科医師に相談してみましょう。

#### ※上記の項目全てあてはまる

歯周病の症状がかなり進んでいます。すぐに歯科受診をしてください。

### そもそも歯周病って何？

歯周病とは、**歯と歯茎の間に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症がおこる病気**です。炎症が歯茎に限定されている時は歯肉炎、それ以上に進行すると歯周炎[歯槽膿漏]と呼ばれます。症状が進むと歯を支えている骨を溶かして、結果歯が抜けてしまいます。「**細菌の集まりである歯垢**」から**細菌が繁殖することが原因**です。歯垢が歯石になると自力では取り除けません。まずは歯垢を残さないことが予防への第一歩となります。

### 歯周病を進めてしまう原因は他にも…

喫煙、はぎしり、不規則な食習慣、軟らかい食べ物を多く摂取する、口呼吸、合わない義歯や詰め物、ストレスなど、一見関係がないようですが、歯周病になりやすい環境や進行を早めてしまう傾向を作ってしまう場合があります。症状がある時は上記もないか振り返ってみましょう。

### 歯周病を放置すると…

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病菌や菌の出す毒素が血流にのって全身に回り、悪さを起こすことが分かってきました。糖尿病の悪化や動脈硬化の進行の助長、細菌性心内膜炎、早期低体重児出産の原因になる場合があります。また歯周病菌が唾液と一緒に入り込むこともあり、誤嚥し肺に入り炎症を起こす誤嚥性肺炎の原因になる場合もあります。



### 歯周病の予防と治療

～歯垢はためない、ふやさない～  
「自分でのメンテナンス」と「歯科医院でのメンテナンス」で予防ができます。また歯周病になってしまっても適切な治療で進行を阻止できるようになりました。

#### ◆自分で行うこと◆

- ・歯ブラシや歯間ブラシなどで、正しい歯のお手入れをする
- ・糖分の摂取を控える

#### ◆歯科医院で行うこと◆

- ・歯石を取り除く
- ・傷んだ歯肉・歯を治療する



まずは健康保持のため、かかりつけの歯科医院をつくり、定期的な歯科検診やクリーニングなどのメンテナンスを受けましょう！

## 歯周病と栄養成分

柔らかいもの、インスタント食品に偏らないようにしましょう！



### ビタミンC

歯の周辺組織を作る材料になります。  
喫煙者ではさらに低下しやすくなります。

＜多く含まれる食品＞ブロッコリー、カボチャ、アセロラ、いちご、オレンジ、カキ、キウイ など



### 葉酸

細胞が新しく生まれる時に必須のビタミンです。  
不足すると口内炎も起こりやすくなります。

＜多く含まれる食品＞レバー、枝豆、モロヘイヤ、いちご など



### (不溶性)食物繊維

噛む回数が増えることで唾液が増え細菌の繁殖が抑えられます。

＜多く含まれる食品＞干し柿、豆類、アーモンド、ブロッコリー、カボチャ など



### マグネシウム

歯を丈夫にするために必須のミネラルです。加工品に多く含まれるリンをとりすぎると低下しやすくなります。

＜多く含まれる食品＞ナッツ類、大豆、大豆製品、ひじき、玄米、わかめ など



## 歯周病予防のための食事の工夫

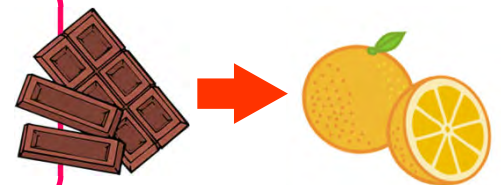
### ●野菜はごろっと大きめに切りましょう！

大きめに切ることで、意識的によく噛むことができます。



### ●間食には甘い物を控え、ナッツ類や果物を摂りましょう！

虫歯予防にも効果的です。



### ●食事はバランスよくとりましょう！

特に野菜は旬の物をたくさん取り入れるようにしましょう。

