

くち お口からアンチエイジング、はじめてみませんか？

～いつまでもイキイキと若々しく、お口の健康無料相談会のお知らせ～

歯周病の症状チェック

- ☐ 歯磨きで歯茎から出血する
- ☐ 口臭がするようになった
- ☐ 寝起きに口の中がネバネバする
- ☐ 歯茎が時々腫れている
- ☐ 昔に比べ歯茎が赤・紫色になった
- ☐ 歯茎などから
膿が出ることもある

ご自分に
あてはまる項目に
チェック
してください

- ☐ 硬いものを噛むと痛みを感じる
- ☐ 歯がグラグラすることがある
- ☐ 出っ歯になってきた気がする
- ☐ 歯の隙間が大きくなり、
物が挟まりやすくなった
- ☐ 歯茎がムズ痒いことがある
- ☐ 糖尿病にかかっている

上の項目にひとつでも当てはまるものがあれば「歯周病」の疑いがあります。

歯周病はお口の中に細菌が増えることにかかる病気。

現在、日本人成人の5人に4人は歯周病にかかっていますが、自覚症状がほとんどないために放置している人が多い病気です。

でもこの歯周病、お口の中のトラブルだけでなく、全身の健康に深く関係していることをご存知でしょうか？

歯の残存数と ライフスタイル

多くの人は加齢によって歯が抜けると思っていますが、歯を失う一番多い理由は歯周病。歯周病を防ぐことで、生涯、自分の歯を保ち続けることも可能になります。何でもおいしく食べるために最低限必要な歯数は20本だとされています。それに20本以上の歯を持つ高齢者は、活動的で寝たきりになることも少ないという調査結果も。

自分の歯を保ち続けることで、生活は楽しく、イキイキと生きることができるようになります。



歯周病と成人病

歯周病はお口の中に歯周病菌が増えることで起こる病気です。

歯周ポケットにいる細菌は普段、睡眠状態で静かにしていますが、何らかの原因で血流中などに入り込むと、強い病原性を持つようになります。心臓の弁に歯周病菌が付着・増殖し、細菌性心内膜炎を引き起こしたり、免疫系が低下していると致命的な感染症を起こすことが知られています。

また様々な生活習慣病と密接に関係していることが研究により明らかになっています。

お口の中の健康を保つことは、全身の健康を守ることにつながるのです。



お口の健康と コミュニケーション

歯周病になると、寝起きにお口の中がネバネバしたり、食べる時に痛みがでるだけでなく、歯茎の見た目の色が悪くなったり、口臭がきつくなって周りに不快感を与えることもあります。自覚症状が少ないので、ついつい見逃してしまいがちなのですが、逆に周りにいる人は気づいているかもしれないのが歯周病なのです。

お口の中を清潔に保つことで、周りの人とも良好な関係を築くことができ、より自分らしい生活を送ることができるようになります。



● 8020 運動をご存知ですか？ ●

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。疫学調査の結果などを踏まえ、平成元年に、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。また、自分の歯が20本以上残っている人は、それ以下の人に比べ、活動的で、痴ほう症や寝たきりになることが少ないことが証明されています。

国民がいつまでも健康で快適に生活できるよう、お口の中からの取り組みとして国をあげて行われているのが「8020運動」なのです。あなたも、自分の歯を生涯保つことで、食べる楽しみ、会話をする喜び、健康で若々しい快適さを手に入れませんか？

