

健康長寿への挑戦

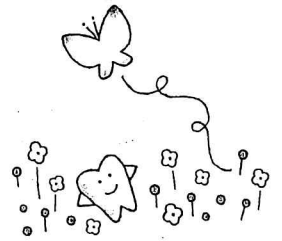
～お口とカラダの密接な関係～

DA. 盛島 優子

最新の研究によって、歯周病がお口だけでなく、全身の健康にも深く関係していることが明らかになってきました。

歯周病があるとリスクが高くなる病気

- | | |
|-------------|-----------------|
| ① 心臓疾患 | ⑥ 誤嚥性肺炎 |
| ② 糖尿病 | ⑦ 免疫疾患 |
| ③ 肥満 | ⑧ 腎疾患 |
| ④ 骨粗鬆症 | ⑨ HIV感染症 (AIDS) |
| ⑤ 早産・低体重児出生 | |



歯周病は、歯磨きなどを毎日しっかりとすることで予防できます。そのために大切なのはセルフケア、つまり自己管理です。ご自分で注意することとしては、

- ・歯科医院で適切な歯周病の治療を受ける
- ・欠損がある場合には、よく噛める状態に機能回復する
- ・ブラッシングを徹底して行い、歯周病菌の数を少なくする などです。

いつまでも健康に、毎日楽しく過ごすためには、しっかりとした正しいお口のケアによって、歯周病を予防することが大切です。

「歯周病」あなたのお口は大丈夫？

- | | |
|------------------------|--|
| 1. 歯ぐきがムズムズして、かゆい | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 2. 歯が浮いた感じで、歯ぐきが腫れぼったい | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 3. 冷たいものがしみる | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 4. 歯を磨くと歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 5. 起床時に口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 6. 歯ぐきを押すと血や、うみが出る | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 7. 口臭がある | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 8. 歯ぐきが腫れて、赤黒い | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 9. 歯と歯の間に物が挟まりやすい | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 10. 歯を押すとグラグラする | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 11. 歯ぐきが縮み、歯が長くなって見える | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 12. 歯並びが変わったような気がする | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |

※2個以上該当すれば歯周病の可能性、4個以上は受診が必要です。
※10～12がYesの場合は重度の歯周病の可能性がります。

