

歯と口の健康週間

歯周病を予防しよう

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です

歯周病とは？

歯周病は、歯や歯ぐきに歯垢（しこう）が付着することで起こります。歯垢は歯周病の原因となる歯周病菌の塊で、歯磨きが不十分だと、歯と歯ぐきのすき間で歯周病菌の繁殖が続き、気付かないうちに歯周病が進行します。

健康通信

歯周病が進行すると、歯が抜けてしまうなどの直接的な影響だけでなく、歯周病菌や炎症物質が血液に入って全身に運ばれ、さまざまな悪影響を及ぼします。

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病は関連しており、糖尿病の人は歯周病が進行しやすいといわれています。また、歯周病は糖尿病の合併症でもあり、歯周病によって増える炎症物質は血糖をコントロールするホルモン（インスリン）の働きを低下させてしまうため、高血糖を引き起こす要因となります。糖尿病と診断されたら定期的に歯科を受診して、口の中の状態を確認し、その結果を日本糖尿病協会が発行する「糖尿病連携手帳」に記録してもらいましょう。



妊婦と歯周病

妊娠中は、つわりで歯磨きが難しくなることや女性ホルモンが増加することにより、歯周病が起こりやすい状態になります。

妊娠中に歯周病が進行すると、炎症物質や歯周病菌が血液中に入り、子宮収縮を起こしやすくなるため、早産や低出生体重児の出産のリスクが高まる可能性があります。

妊娠中に歯科を受診し、口の中を健康に保つことは、生まれてくる赤ちゃんのためにも大切です。出産が近づくと治療が難しくなるため、安定期に入ったならばなるべく早めに受診しましょう。



毎日のブラッシングと定期受診で歯周病を予防しましょう

歯周病の予防には、毎日のブラッシングが大切です。特に噛み合わせ部分の溝や、歯と歯ぐきの間には歯垢が溜まりやすいので、毎日丁寧に磨くことが大切です。

歯ブラシは、毛の硬さが歯ぐきに当てても痛くないもので、ヘッドの小さいものを選び、1カ月に1回を目安に交換しましょう。

毎日ブラッシングを行っても、汚れを十分に取り除けているかは自分では分かりません。歯科では、むしろ歯の検査だけでなく、歯と歯ぐきのすき間の深さや、歯を支える骨の状態を調べることが可能です。むしろ歯の検査は1年に1～2回、歯周病の検査は3カ月に1回を目安に受けることが推奨されています。

また、歯並びに合わせて正しいブラッシング方法を教えてもらうこともできます。症状の有無にかかわらず、定期的に歯科を受診して、歯周病を予防しましょう。

