

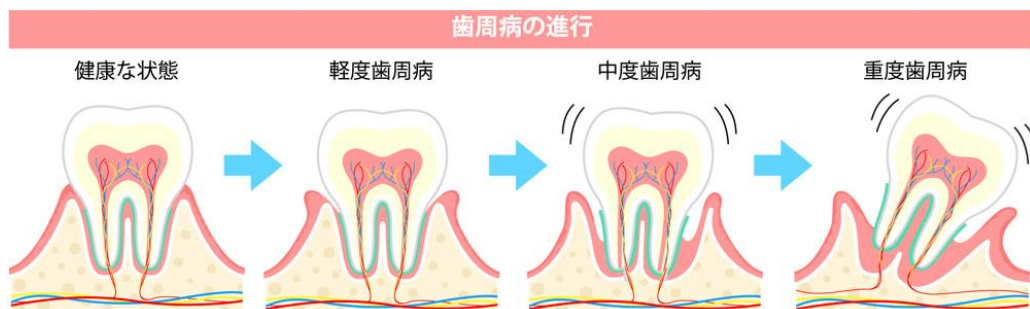


令和 5 年 6 月 9 日(金)
五所川原高校定時制 保健室
No.4

し しゅうびょう

「歯周病」について知ろう！

歯周病とは、歯を支える歯ぐきなどに炎症が起こる病気で、歯を失う原因第1位です。歯周病を招く原因は「プラーク」という歯のネバネバした付着物に潜む歯周病菌です。プラークは、口のケアが不十分な場合や、糖分を摂り過ぎたときに増えていきます。

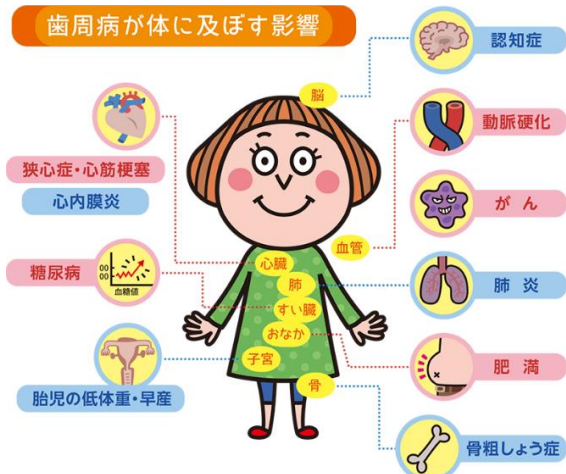


正しい歯みがきで
歯周病を予防しよう！

歯周病を予防するためには毎日の歯みがきが重要です。
また、歯石（プラークが石のように固まってしまったもの）は歯みがきでは取れません。付着している人は、歯科医院で除去してもらいましょう。

～お口の健康は全身の健康！～

歯周病が体に及ぼす影響



口の健康と全身の健康には深い関わりがあります。

例えば…

- ◆歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい
- ◆歯周病菌が血管に入ると糖尿病を悪化させる
- ◆むし歯や歯周病などによって歯を失うことで食べられるものが減り、栄養不足になる→認知症のリスクを高める

など

寝る前の歯みがきが

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

