

# 歯周病について



厚生連ニュース  
7月号

## 歯周病とは・・・

歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が、**歯肉に炎症**を引き起こした状態(歯肉炎)、さらに**歯を支える骨をと**かして**グラグラ**にさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて歯周病といいます。

## あなたも歯周病チェック！

次のような症状があったら歯周病の可能性がります。  
歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

歯を失う原因  
第1位は  
歯周病！

朝起きたときに、口の中がネバネバする

歯磨きのとき出血する

硬いものが噛みにくい

口臭が気になる

歯肉がときどき腫れる

歯肉が下がって歯と歯の間に隙間ができた

歯がグラグラする

## 歯周病の特徴

**歯磨きのしかたが悪い方**に起こりやすい

**喫煙者**は非喫煙者と比較し歯周病に3倍以上罹りやすい

**糖尿病の方**は歯周病が進行しやすい

歯のかぶせものやつめものと歯の間に段差や隙間があると、歯周病を悪化させやすい



## 歯周病を予防するには！

歯周病予防の基本は、歯垢(歯の周囲の汚れ)がつかないようにすることで、『**毎日の歯磨きや歯石除去**』が有効です。



歯と歯の間、歯と歯茎の境目などもしっかり磨きましょう。

寝る前の歯磨きは特に念入りに！



歯石は自分で取ることができないため、定期的に歯科医院を受診しましょう。



JA熊本厚生連健康管理中心

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229