

大切に！お口の健康

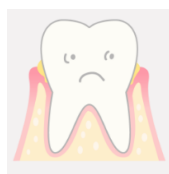


おいしく食べて健康な生活を送るために、欠かすことのできない「歯」。
その大切な歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。むし歯や歯周病は、自然には治らない病気です。
一生涯自分の歯で健康な生活を送るために、お口のトラブルをしっかり予防しましょう！！

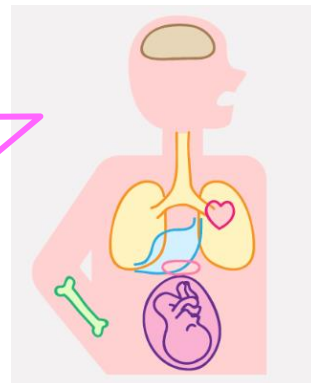
全身と歯周病の関係

「口」は内臓の入り口とまでいわれる重要な器官ですので、お口のトラブルは全身に様々な影響を及ぼします。
歯周病菌の産生する毒素や炎症を引き起こす物質が血中に入り込み、全身に悪影響を及ぼすことが分かっています。

【歯周病が関連する病気】



- がん
 - 狭心症
 - 動脈硬化
 - 脳血管障害
 - 糖尿病
 - 高血圧
 - メタボリックシンドローム
 - 肥満
 - 低体重児出産・早産
 - 肺炎
 - 認知症
- など・・・。



日本人のむし歯事情

2011 年歯科疾患実態調査(厚生労働省)によると日本は先進国でもむし歯の多い国の一つです。
なぜ日本人はむし歯が多いのでしょうか？

甘いものを
たくさん食べているから？

- ・日本人は、他の先進国に比べて甘いものを控えている
- ・日本はアメリカ、イギリス、フランス、ドイツなどの国と比較すると砂糖の摂取量は $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$

歯をみがかないから？

- ・日本では毎日歯をみがく人が **95%** 程度
- ・1日2回以上も歯をみがく人は **73%** 程度



甘いものをあまり食べない、歯をよくみがく日本人だが、他の先進国のように、
むし歯や歯周病予防のために歯科医院に定期的に通院することが少なく、むし歯が多い一因
といわれています

答えは「予防歯科」の習慣にあった！！

歯を長くもたせるコツは、しみたり、うずいたり、痛んだりするなど悪くなってから
歯科医院に通院するのではなく、予防歯科の習慣が大切です！
毎日の歯みがき習慣に加えて、定期的に歯の健診に行きましょう！！