

# いつまでも豊かな食生活を楽しむために



どこが歯周病かわかりますか？ (35歳女性)

※答えは裏面

## 歯周病のことは知っていますか？

歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。口の中の細菌により歯肉に炎症を起こし、悪化すると歯を支える骨が失われ、最後には歯が抜け落ちてしまいます。40歳以降の日本人では、約8割の人が歯周病にかかっています。

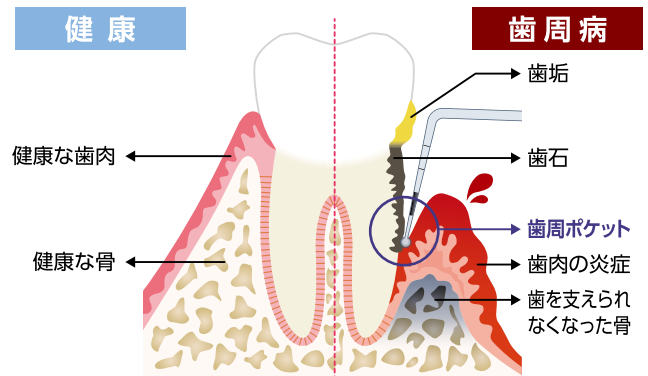
### ● 検診の結果はいかがでしたか？

この検診は、あなたの歯周病リスクを簡易判定するために、健康増進法で定められた内容に従い市町村が実施するものです。

決められた特定の歯と歯肉の間に、検査器具を用いて歯周ポケットの深さを測ることや、歯肉からの出血や歯石の有無などを調べます。

今回検査しなかった場所にリスクが潜む場合があります。

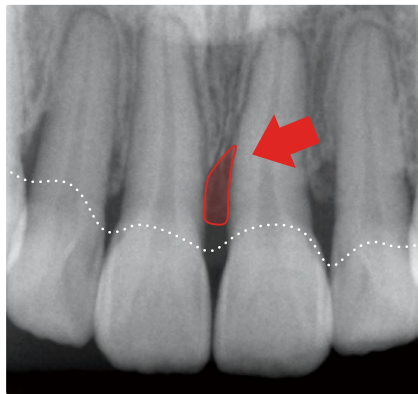
リスクが低かった方も油断せず、定期的に歯科検診と詳しい検査を受けることをお勧めします。



判定コード (ポケットの深さ)	0		1 (4~5mm)	2 (6mm以上)	
歯周病リスク	低い	←————→		高い	
歯周組織の状態	<p>歯肉が引きしまった健康な状態です。</p>	<p>歯肉のみに炎症がある状態です。出血することがあります。</p> <p>この時期に気がつくことが大切です。</p>	<p>歯を支える骨が失われはじめる</p> <p>歯みがき時に出血したり、歯肉が腫れたりします。</p>	<p>歯がグラつきはじめる</p> <p>歯を支えている骨が1/3~2/3失われている状態です。膿が出たり口臭がしたりします。</p>	<p>骨で歯を支えられなくなる</p> <p>歯を支えている骨が2/3以上失われている状態です。放置すると、歯が抜け落ちることもあります。</p>
あなたの状態					

今の状態を保つため定期検診

改善を図るため詳しい検査



## 見た目だけでは わかりません！

口の写真に書かれている数字は歯周ポケットの深さです。  
1～2mmほどが健康な状態です。  
レントゲン写真を見ると、真ん中の赤囲み部分（口の写真の6mmの部位）は**骨を失っていることがわかります**。  
中等度の歯周病と診断されました。

資料提供：愛知学院大学短期大学部 稲垣幸司教授

## 歯数と歯科医療費



年間で7万円以上の差が見られました

50代～70代で20歯以上ある人と19歯以下の人で1ヶ月の歯科医療費を比較すると、20歯以上ある人では歯科医療費が低くなることが報告されています。

出典：歯周炎病名による現在歯数と1ヶ月歯科医療費との関係 2,231,983人のデータ (NDBによる検討の改変) (恒石美登里、日本医療管理学会誌、2016年)

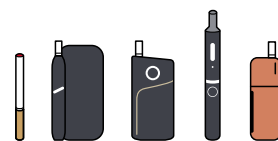
## 全身疾患への影響

口の中の細菌が全身に影響します

糖尿病をはじめとした全身疾患との関連が明らかになってきています。



## 喫煙のリスク

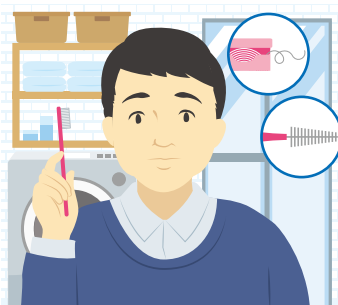


歯周病の  
発症リスク UP!  
進行リスク

紙巻タバコ・加熱式タバコ

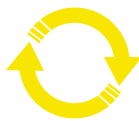
どちらも非常に多くの有害物質が含まれており、全身のみならず、口への悪影響も多大了。

## 歯周病予防の“決め手”は毎日のお手入れと定期受診



### セルフケア

歯科医師や歯科衛生士に指導してもらったことを自分で行う歯のお手入れ



### プロフェッショナルケア

歯周ポケットの内部のクリーニングやブラッシング指導など



自分の歯が多く保たれていると、健康な状態で長生きできることがわかっています。

定期的に歯科検診を受け、しっかり噛んで食べられる歯と口を維持することがあなたの未来をつくれます。

人生のパートナー、**かかりつけ歯科医**を持ちましょう