

しつかり歯かんで食べ続けていますか？

よくかんで食べることは、健康を維持する上で必要不可欠であり「長寿の秘けつ」ともいえます。「80歳で20本の自分の歯を保とう」と始まった8020運動の達成者の中には、認知症や寝たきりの人の割合が非常に低くなっています。

歯を失う原因ってなんで すか？

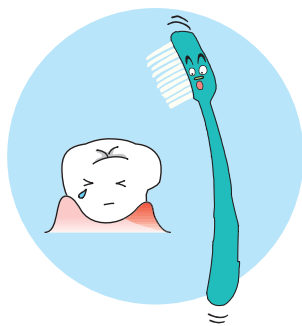
歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。

特に歯周病は、はつきりとした自覚症状がないまま進行することがあるので注意が必要です。

歯周病とはどんな病気 ですか？

歯周病の初期は、ほとんど症状がない場合があります。

進行すると、歯ぐきの出血や腫れ、口臭などが現れて、健康



そうに見えても歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）が深くなり、X線写真で見ると、歯を支える骨が吸収されて無くなっていることもあります。

何が原因で歯周病になる んですか？

歯周病の原因はプラーク（歯こう）です。

プラークの70％は細菌で、その細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こします。

歯周病の治療や予防は できますか？

適切なブラッシングで予防はできます。しかし、プラークは放置されると硬い歯石になって、歯ブラシでは取れなくなります。

この場合は歯科医院への受診が必要です。

歯周病の治療は、このプラーク

と歯石の除去およびブラッシングが基本で、ひどくなる前であればこれではほほ良くなります。

歯周病の身体への影響は ありますか？

いくつかあります。例えば、

●呼吸器疾患

身体の抵抗力が低下していると、唾液を誤って気管に入れた時に嚥下性肺炎になることがあります

●心疾患

血行を介して細菌が心臓に付着し、細菌性心内膜炎になることがあります。また、歯周病菌の毒素が原因で、狭心症や心筋梗塞の原因となる血栓ができやすくなります

●糖尿病

血糖値のコントロールを悪くするため、糖尿病や糖尿病合併症（網膜症、腎炎、神経障



害など）が起こりやすくなります

●未熟児

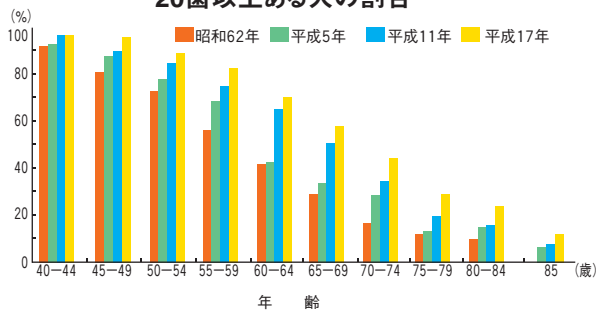
歯周病があると、胎児の成長に影響することがあります

あなたも「歯周病」かもしれ ません！

歯周病は歯を失う原因になり、全身にも影響する怖い病気です。自己判断はせずに、定期健診を行いましょう。

そして、一本でも多くの自分の歯を残して、おいしく食べられるよう心掛け、歯も身体も健康にしましょう。

20歯以上ある人の割合



平成17年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)

可児市歯周病検診

歯周病を早期発見するために、市は歯周病検診を実施します。対象年齢は平成18年4月1日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳です。個人負担金は500円ですが、生活保護法による被保護世帯に属する人や老人保健法医療受給者証をお持ちの人、昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれの人は無料です。詳しくは、健康増進課まで問い合わせてください。

●問合先 健康増進課