



歯を健康に！ ～体の健康のためにも～



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

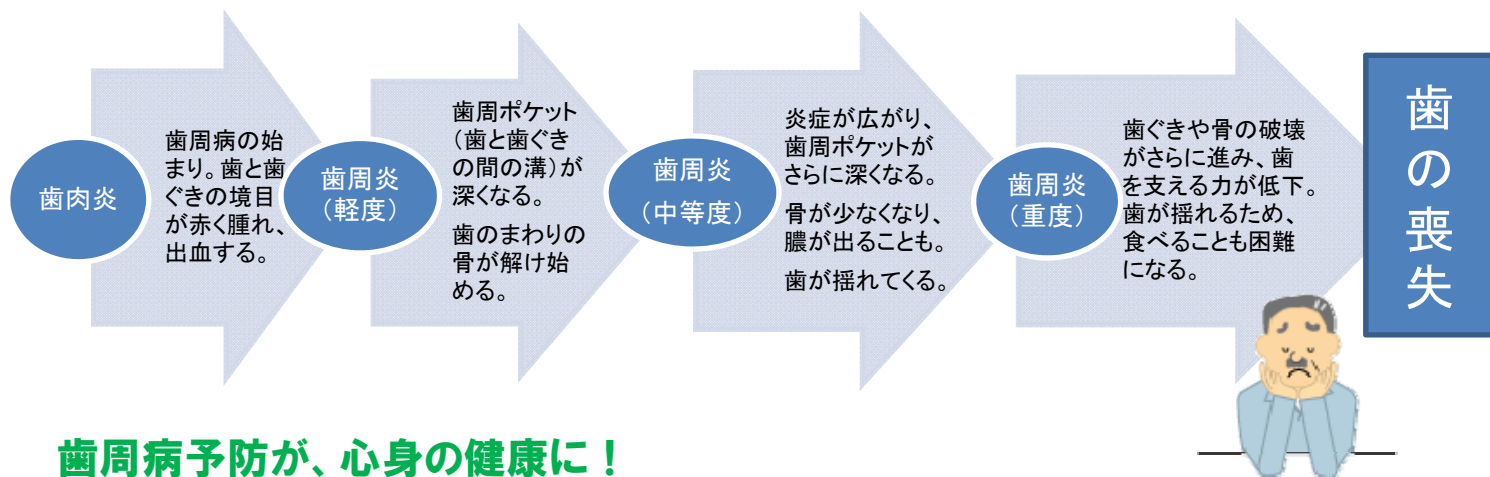
ご存知の方もいるかと思いますが、6月4日～10日の1週間は「むし歯予防デー」です。この機会に、口の中や自分の癖などをチェックして、歯の健康を考えてみませんか。



歯を失う原因、歯周病とは？

日本人の歯を失う原因の**第1位は、歯周病**です。しかも、**成人の約8割が歯周病**（歯肉炎・歯周炎）だという結果が出ています。（厚生労働省：平成23年歯科疾患実態調査）

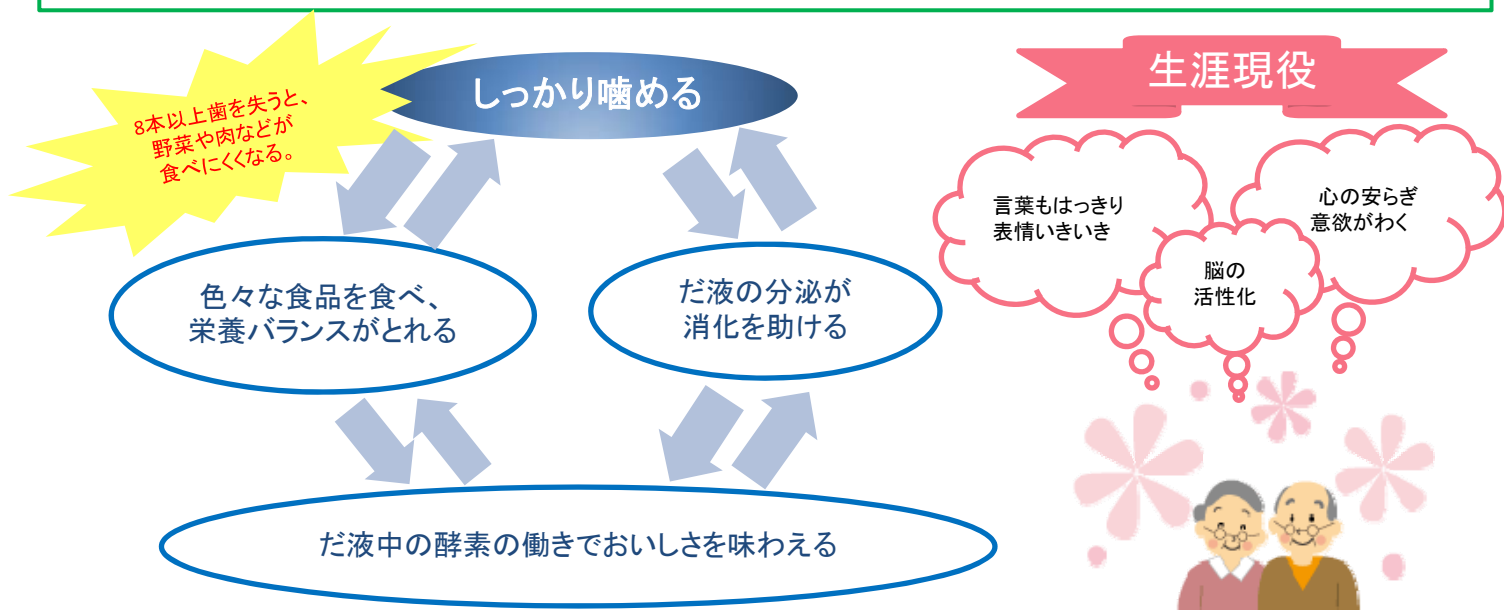
歯周病は、口の中の歯周病菌が、歯を支えている歯ぐきや骨を徐々に破壊していくものです。最終的に、歯を支えきれない状態となり、歯が抜け落ちます。



歯周病予防が、心身の健康に！

歯を失うと、食べる物が限定されるなどから、体力や免疫力が落ち、病気にかかりやすくなります。会話や食事に支障が出て、人付き合いや外出する機会が減ることで、認知症などの引き金になることも・・・。

また、歯周病菌が歯ぐきの出血部位から血液中に入り込み、臓器や血管壁で毒素を出し、炎症を引き起こすことで、多くの病気を発症させたり、状態を悪化させたりします。



＜歯周病によって発症・悪化する病気＞
・脳梗塞 ・狭心症や心筋梗塞 ・糖尿病 ・誤嚥性肺炎 ・早産や低体重児出産 など **全身に及びます！**

＜裏面もご覧ください＞

歯周病の予防

歯周病の危険度をセルフチェックしてみましょう。
 歯周病には、歯みがきをはじめとした毎日の生活習慣が大きく影響しているようです。歯周病になりやすい生活習慣はないか振り返り、できることから始めてみましょう。

セルフチェック項目	点数	セルフチェック項目	点数
朝起きた時に口の中がネバネバする	1	口臭があるとされたことがある	1
歯と歯の間に物がはさまりやすい	2	歯みがきの時歯ぐきから出血することがある	3
歯ぐきが腫れることがある	4	ぐらつく歯がある	5
あまり歯みがきをしない	1	タバコをよく吸う	1
歯科には歯が痛い時にしか行かない	1	ストレスを感じることが多い	1
骨密度が低いと言われたことがある	1	合計点 :あてはまる項目の点数の合計⇒	

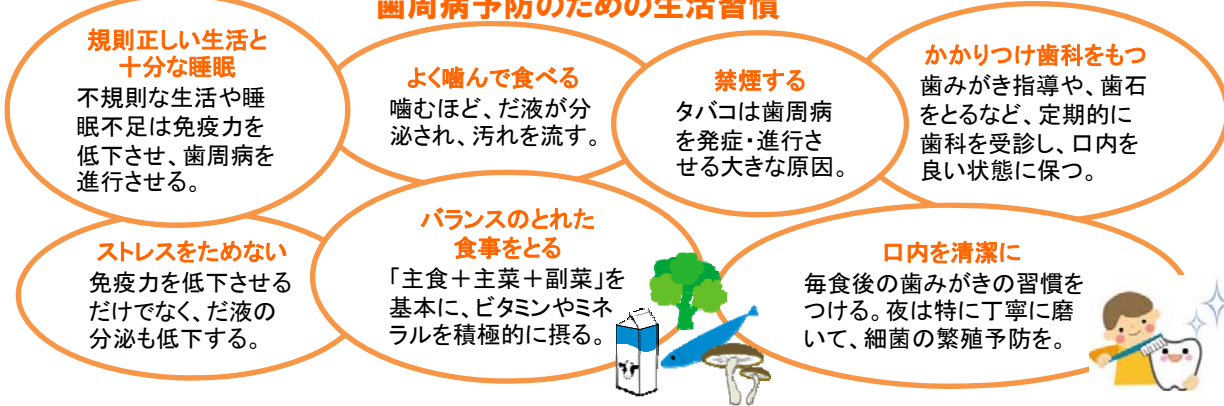
合計10点以上
危険
 すぐ歯科受診を！

合計5～9点
要注意
 生活習慣を見直し、
 歯科を受診しまし
 しょう。

合計1～4点
注意
 歯周病の要因はあ
 りますので、定期
 的に歯科検診を受
 けましょう。

合計0点
安全圏
 現在、歯周病の心
 配はありません。
 歯科検診や歯みが
 き指導を受けると
 さらに安心です。

歯周病予防のための生活習慣



ちょっと注目！ こんな癖はないですか？

最近、「**食いしばり**」「**かみしめ**」が、歯を悪くする原因と言われています。その影響は、歯だけでなく顎や全身症状に及ぶこともあるようです。無意識にしていないか振り返ってみましょう。

本来、上下の歯は噛む時以外、唇を閉じていても1～3mmのすき間があるのが正常です。
 しかし、仕事をしていたり、何かに熱中していたりすると、無意識のうちに、上下の歯がくっついていたりします。弱い力ですが、長い時間続くと、歯が欠けたり、治療の詰め物が取れたりします。また、顎の周りの筋肉が緊張状態となり、体全体も緊張してきます。そのため、自律神経の緊張が続くことになり、様々な身体症状が現れてきます。

「食いしばり」「かみしめ」によって起こる症状

◀口中や顎の症状▶

- ・虫歯ではない歯が痛む ・歯がしみる ・歯と歯ぐきの間が、V字状に欠ける ・治療した補綴物が取れたり、壊れる
- ・治療後の歯が割れる ・歯周病が悪化する ・顎関節症になりやすい ・口臭がする ・口内炎ができる など

◀その他の身体症状▶

- ・頭痛・頭重 ・目の疲れ ・肩こり ・首の痛みやこり ・背中や腰の痛み ・手足の冷えやしびれ ・めまい ・イライラ
- ・生理痛 ・不眠 ・気分が落ち込む など

食いしばり・かみしめの原因

精神的ストレス

憂鬱や不安などの心理的なもの

姿勢の悪さ・癖

頬づえや猫背などの悪い姿勢や癖が、顎に負担をかける

習慣性によるもの

スポーツ選手、強い力を発揮するような職種の人に多い

食いしばりかみしめ

むし歯や抜けた歯の放置、噛みあわせバランスの崩れ など

口内ストレス

当てはまる原因があり、症状が強いようなら、歯科を受診しましょう！

まずは、食いしばり・かみしめをしていることに気づくことが大切です。

生活習慣を見直し、食いしばり・かみしめをしないように意識することから始めましょう。

