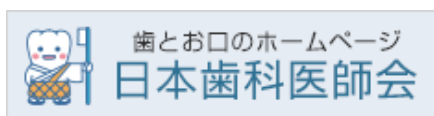


## ○11月8日は、いい歯の日

日本歯科医師会は1993年より、11月8日を「いい歯」の日とし、歯科保健啓発活動を行っています。

**成人期は歯周病が多い**という結果が出ており、30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっているといわれています。歯の喪失原因の約4割は歯周病が占めており、**歯を喪失する原因の第1位**となっています。（公益財団法人8020推進財団「第2回永久歯抜歯の原因調査報告書」平成30年（2018）11月）

「いい歯の日」を機会に、正しいケアを知り、歯周病の改善に努めましょう。



日本歯科医師学会 <https://www.jda.or.jp/>



よ坊さん <https://www.yobousan.net/>

## ○歯周病とは？

歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）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）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶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。



※むし歯は、細菌が作り出す酸によって歯が溶かされ、歯に穴があく病気であり、歯周病はむし歯とは大きく異なる病気です。

## ○歯周病の原因

歯垢（プラーク）に含まれている歯周病原菌と言われる細菌が原因になります。プラーク1mgあたり1億個以上もの細菌が含まれます。細菌が産生する毒素によって炎症を悪化させ、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して歯石ができ症状が進行していきます。

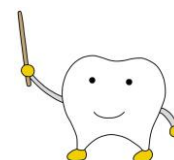
- ・ 歯のみがきかたが悪い方に起こりやすくなります。
- ・ 喫煙者は非喫煙者と比較して歯周病に3倍以上罹りやすいと言われています。
- ・ 糖尿病の方も歯周病が進行しやすいことが知られています。
- ・ 金属やプラスチック製のかぶせものやつめものと歯の間に段差や隙間があるとプラークが付着しやすくなり、歯周病を悪化させる原因の1つとなっています。
- ・ 歯ぎしり・歯のくいしばり・口呼吸・ストレス

## ○歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病は「生活習慣病」です。

歯周病原菌は、歯ぐきの血管から血流にのって全身をまわり、さまざまな病気を引き起こします。

- ・ 狭心症・心筋梗塞・心内膜炎
- ・ 脳梗塞（歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になりやすいです。）
- ・ 糖尿病（歯周病と糖尿病は、互いに悪化させ合う関係にあります。）
- ・ 早産・低体重児出産・誤嚥性肺炎



参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット「歯周病」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-001.html>

参考文献：日本臨床歯周病学会 <https://www.jacp.net/>

## ○歯周病セルフチェック表



思いあたる症状をチェックしましょう。設問に該当する数を合計します。

【全体】
1. 口臭を指摘された・自分で気になる
2. 朝起きたら口の中がネバネバする
3. 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
【歯肉の症状】
4. 歯肉が赤く腫れてきた
5. 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
6. 歯肉を押すと血や膿が出る
【歯の症状】
7. 歯と歯の間に物が詰まりやすい
8. 歯が浮いたような気がする
9. 歯並びが変わった気がする
10. 歯が揺れている気がする

### 【判定】

#### チェックが1～3個の場合

歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

#### チェックが4～5個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

#### チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため、1年に1回は歯科検診を受けましょう。

参考文献：日本臨床歯周病学会 <https://www.jacp.net/>

## ○歯周病予防

### 1. 歯垢（プラーク）歯垢をしっかり取り除く

外出先でも歯磨きをすることは望ましいですが、できない時はうがいをしましょう。  
食べかすを減らすだけでも効果があります。

歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯間の歯垢を取り除きましょう。



### 2. 歯科の定期受診（プロフェッショナルケア）

日頃の歯磨き（セルフケア）をしっかり行っても、歯石はなかなか除去できません。

### 3. メタボリックシンドローム予防

糖尿病にならないように、食事や運動を行いましょう。

### 4. 禁煙

歯周病になりやすい上に、口臭がひどくなる原因にもなります。



【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】※本庁の衛生管理目標ではありませんが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『 ころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう 』

10月～12月の目標「休んでも 今日から再開 運動習慣」

できること・小さな積み重ねが健康をつくる