

あなたの「歯」は健康ですか？

このページについてのお問い合わせ先
 東区保健福祉部健康・子ども課
 健やか推進係 電話:711-3211
 「健康さっぽろ21」ホームページ
<http://www.kenko-sapporo21.jp/>

歯を失う原因の約80%を占めると言われている「虫歯」と「歯周病」。
 今月は、この「歯の二大疾病」の原因と予防法について紹介します。

こんな症状はありませんか？

歯周病セルフチェック！



- 歯茎の色が妙に赤っぽかったり、紫色がかっている
- 歯茎が厚みをもって膨らんでいたり、出血がある
- 口の中がネバネバしていたり口臭が気になる
- 歯と歯のすき間が以前に比べて開いてきたような気がする

虫歯セルフチェック！

- 歯の表面に白いしみのような物が見えたり、歯と歯の間が灰色に変色しているところがある
- 冷たい物や熱い物、風が染みる
- 食べ物が挟まりやすいところがある
- 詰め物が取れたり、寝る前にズキズキ痛む

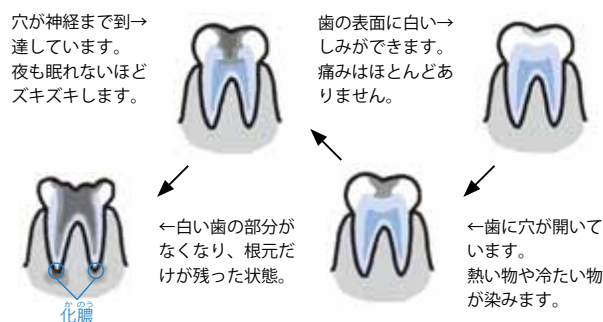
虫歯や歯周病は全身の健康と大きなかかわりがあります

歯には、体に入れたくない物や危険な物をえり分ける役割もあります。虫歯や歯周病の影響で、歯が痛んだり無かったりして食べ物をかむことができないう状態が長く続くと、胃腸に負担が掛かってしまいます。特に高齢者の場合は栄養が偏ってしまったり、体力がなくなったりすることもあります。

また、最近の研究では、歯の病気で口の中の細菌が増えると、細菌の出す毒素が全身に広がり病気を引き起こすと言われています。虫歯と歯周病を防ぐということは、全身の健康を守るということでもあるのです。



虫歯の進み方



虫歯って何？

虫歯は、「虫歯菌」によって発生します。虫歯菌は砂糖を分解して、白くネバネバした物質と酸を作ります。このネバネバの「かたまり」が歯垢（プラーク）です。歯の表面やすき間に付着して、歯垢の中で発生した酸が歯を溶かし続けると、だんだん穴が開いてきます。これが虫歯です。

歯周病の進み方



歯周病って何？

歯周病は、歯垢中の細菌の出す毒素が歯茎に炎症を引き起こして発病します。重症になると歯を支える周りの組織まで壊してしまいます。

歯磨き習慣のほかに、喫煙やストレスなどの生活習慣とも深くかかわっていることから、歯周病は生活習慣病の一つとされています。

