



クイズ
・答え



Q

成人の約何人に1人が歯周病？

A 10人に1人 B 5人に1人 C 3人に1人

A

C 3人に1人

今月の
健康
コラム

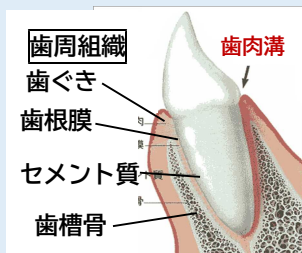


「歯周病予防」

令和4年度厚生労働省歯科疾患実態調査より、**成人の約3人に1人が歯周病**であることが分かっています。

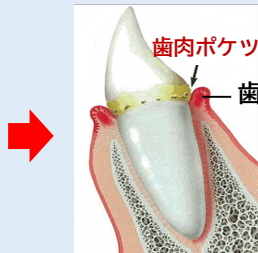
歯周病とは？

歯ぐきや歯を支える周りの組織が細菌による疾患で破壊されていく病気です。



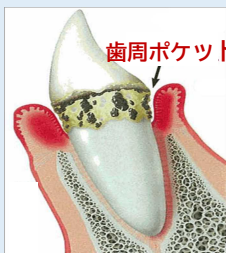
健康な歯

歯ぐきは淡いピンク色、歯と歯の間の歯ぐきはきれいな三角形で弾力がある。



歯肉炎

歯ぐきが丸みを帯びて膨らみ、歯肉溝が深くなり歯肉ポケットができる。ブラッシング時に出血する。



軽度の歯周病

歯ぐきの腫れが大きくなり、歯槽骨の破壊が始まる。歯肉溝がさらに深くなり歯周ポケットができるため、プラークや歯石がたまりやすい。



中等度の歯周病

炎症がさらに拡大し、歯槽骨がさらに破壊され、出血や膿が多くなり、口臭がきつくなる。歯が前後・左右に動く。



重度の歯周病

歯槽骨が半分以上破壊され、歯ぐきがブヨブヨになり、噛むと痛みを感じる。歯が前後・左右・上下に動きぐらつき、最後には抜け落ちる。

歯周病予防のポイント

歯周病菌が毛細血管を通じて全身に運ばれると、糖尿病の悪化・心臓病・脳卒中などの危険性が高まるといわれています。生活習慣や丁寧な歯みがき、定期的な歯科健診などで歯周病を予防し、歯と体の健康を守りましょう！

規則正しく
バランスのよい
食生活



禁煙



ストレス
の緩和



良質な
睡眠



丁寧な
歯みがき



定期的な
歯科健診

