

健康だより

お口から守るからだの健康

「お口の健康は、美味しく食べるために欠かせない」。そう思われている方が多いのではないのでしょうか。実はそれだけでなく、お口の健康は、全身的な健康状態を維持するためにも欠かせないものと考えられています。お口の病気を予防し、からだの健康を守りましょう。

1. 代表的なお口の病気とは

むし歯と歯周病があります。歯周病とは、歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。歯周病はさまざまな全身の病気と関連していることが報告されており、なかでも糖尿病との関連はエビデンスの高いものとして知られています。

2. 歯周病のセルフチェックをしてみよう

歯周病は初期の段階では自分自身で気がつくような症状は出てきません。進行するにつれて、自分でも気がつくような症状が現れます。次のような症状があれば、歯科医療機関で検査を受けましょう。

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯磨きのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。



3. 歯周病を予防するには

歯周病予防の基本は、歯垢がつかないようにすること。

毎日の歯磨きや定期的な歯石除去が有効です。歯石は自分でとることができないので、定期的に歯科医療機関を受診し、歯石を取ってもらう必要があります。

さらに歯周病になりやすくする因子（喫煙、糖尿病、口腔乾燥など）にも気をつけることが大切です。