

## 2021年3月健康メッセージ 全身の健康のために歯周病を予防しましょう

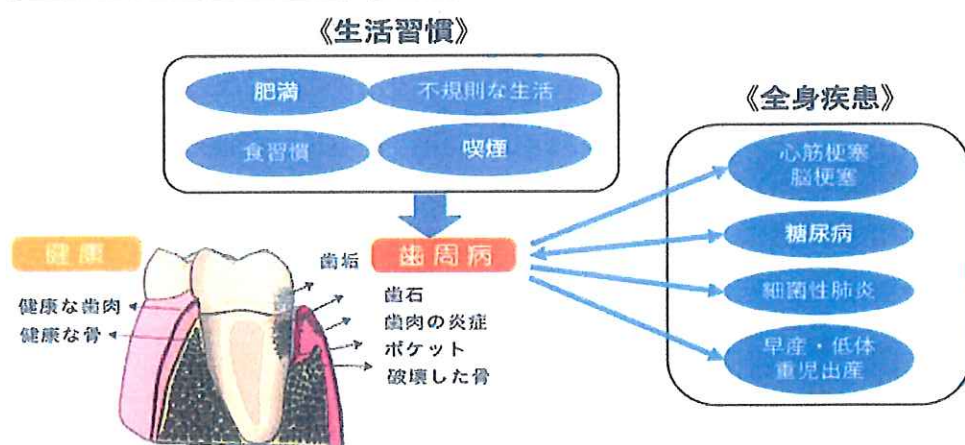
歯周病は、口腔の機能維持することだけではなく、全身の健康と密接に関連しています。

### 1. 歯周病の原因

口腔には、約700種類の細菌が生息しており、歯垢1g中に約1億個の細菌が存在しています。歯磨きが不十分で歯垢が停滞すると歯肉に炎症が起こり、歯肉炎となります。さらに進行すると、歯と歯の間に隙間に歯周ポケットができ、細菌の繁殖がさらに進行し、炎症が進行して、歯槽骨を破壊します。また、歯周病は、生活習慣病の一つと言われており、**肥満**、**喫煙**、食生活の乱れ、**糖尿病**などは歯周病を悪化させる危険因子です。

### 2. 歯周病と全身疾患

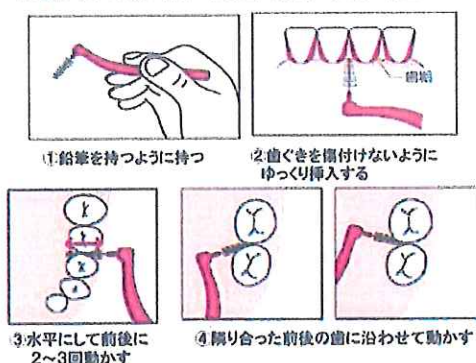
歯周病が重症化すると、歯周病菌や炎症性物質が歯肉の毛細血管を通じて、全身の臓器に伝搬され、**動脈硬化性疾患**（心筋梗塞・脳梗塞）、**糖尿病**、感染症（細菌性肺炎・心内膜炎）などの全身疾患を引き起します。



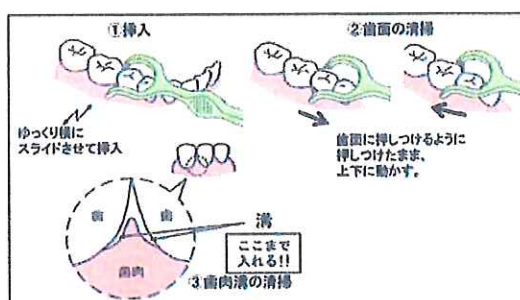
### 3. 効果的な歯磨きの方法

歯垢が定着しないように、1日最低1回は、就寝前に、丁寧に歯磨きをしましょう。歯垢のつきやすいところは、**歯と歯茎の境目**、**歯と歯の間**です。**歯間ブラシ**や**糸ようじ**も使用して歯間部を清掃してください。また、定期的に歯科健診を受け、歯周病のチェックと歯石除去が有効です。

<歯間ブラシの使い方> 歯と歯の隙間が大きい場合



<糸ようじの使い方> 歯と歯の隙間が狭い場合



### 4. 職場で歯磨きするときの注意点 ～唾液の飛沫対策～

- ・歯磨きのタイミングをずらして、3密を避ける
- ・歯磨きの前に低い位置で少量の水でゆすぐ
- ・歯磨き中は、話さない、下を向いて、片手で口を覆う
- ・歯磨き後は、清掃して、手を洗う