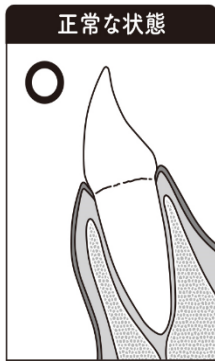


梅雨の時期になりました。時々、雨の中カッパを着ないで自転車に乗っている人を見かけます。雨に濡れて体が冷えてしまい風邪をひいてしまった…！なんてことがないように、毎朝**天気予報を確認**したり、**雨具を常備**しておいたりすると安心です。また、**靴下の替え**や**タオル**も準備しておきましょう！

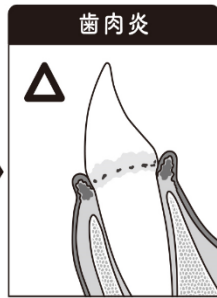
歯周病とは？

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気で

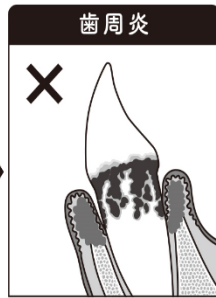


正常な状態
歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかりと繋がれています。

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



歯肉炎
歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



歯周炎
症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

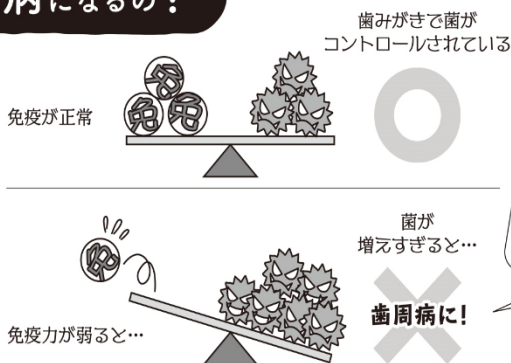


ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

“歯周病”

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なのはこれ！

- 規則正しい生活で免疫力を保つ
= **歯周組織の防御力をUP**
- 歯みがきで口の中の清潔を保つ
= **菌の攻撃力をDOWN**

「cure」から（治す）
「care」へ（お手入れ）



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

豆知識
歯周病
×
○○○

口は体の入口です
歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ
歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。