

# 若くても油断は禁物！ 歯周病リスク、あなたは大丈夫？



歯周病セルフチェック!!

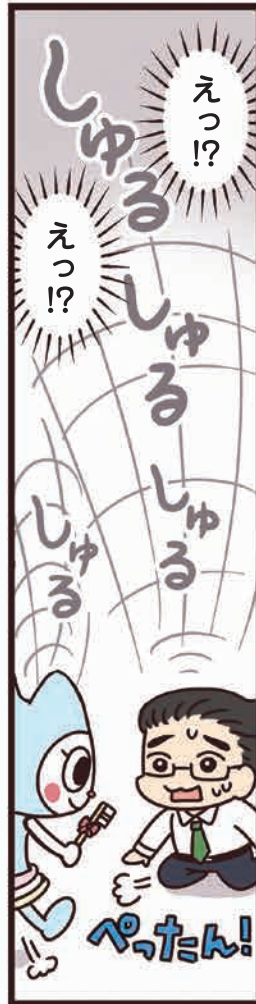
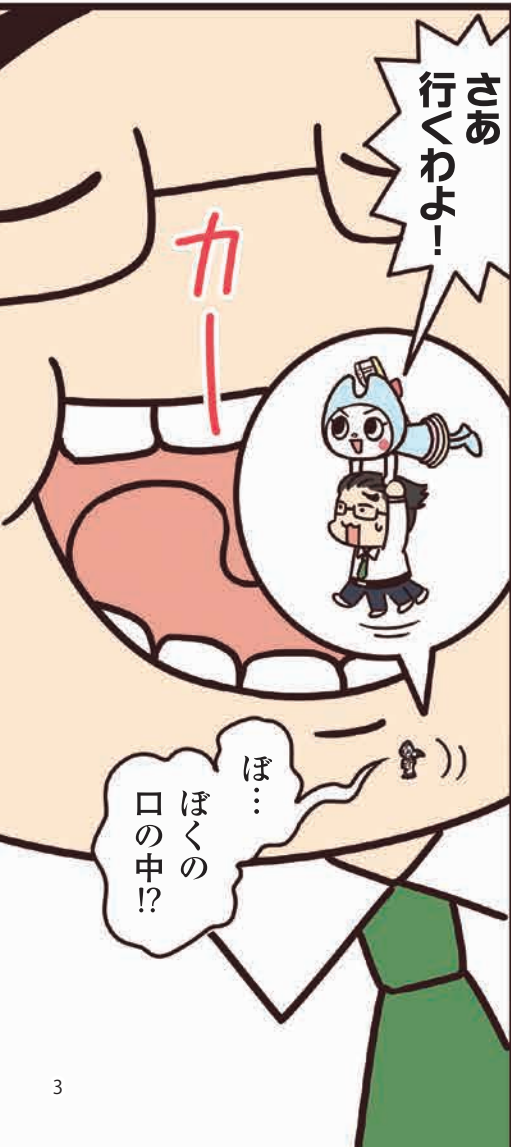
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 口臭が気になる
- 硬いものがかみにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 食べ物がはさまる

当てはまる  
ものが  
ないか  
確認  
してみ  
て

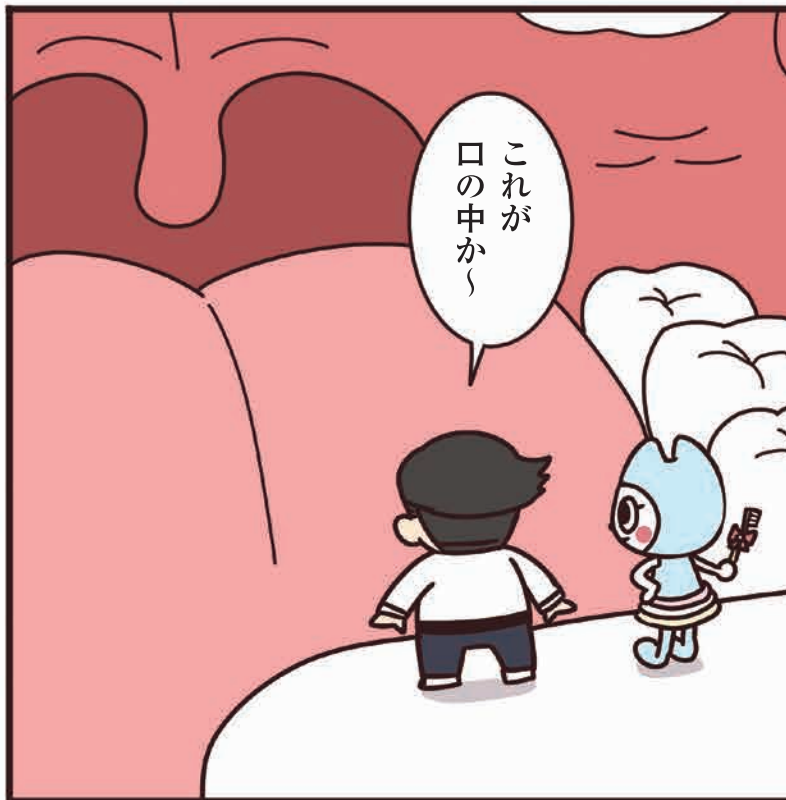


歯が抜ける  
恐ろしい病気  
なの!

歯周病は  
歯を支えている  
組織が破壊されて



# 歯周病って歯を失う最大の原因なの!?



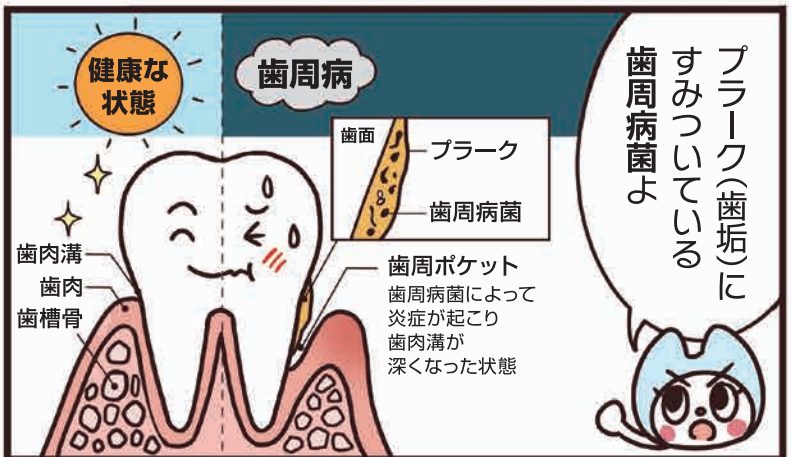
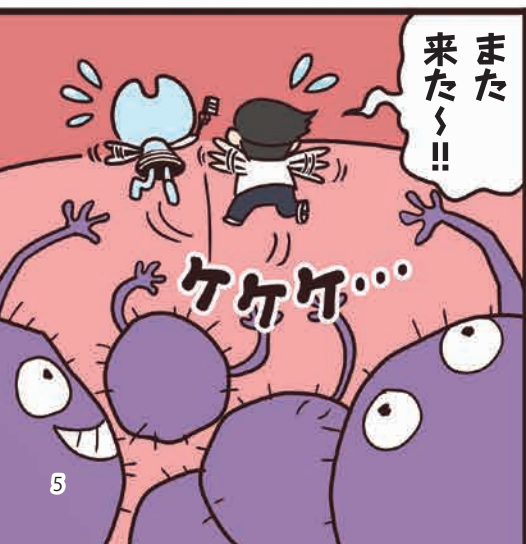


目立った症状が  
ないうちに  
どんどん悪化して  
最終的に  
歯が抜け落ちて  
しまう…



歯を失う  
最大の原因は  
歯周病なのよ!

知らな  
かった…!



プラーク(歯垢)に  
すみついてる  
歯周病菌よ



歯周病の初期は歯肉炎、進行すると歯周炎に!



歯を磨かずに  
プラークを  
放っておくと  
歯肉炎に  
なるの!



さらに悪化すると  
歯周炎になるわ!



ひえー

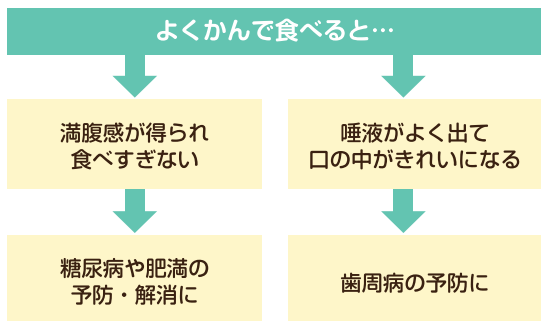


# 生活習慣の見直しも大切

歯周病の発症や進行は生活習慣と深く関係しています。とくに喫煙やストレス、食生活の乱れなどは歯周病の大きな危険因子です。生活習慣を見直して、歯周病を予防しましょう。

## POINT 1 よくかんで食べる

よくかむと、唾液の分泌量が増え、洗浄作用や抗菌作用によって歯周病菌の繁殖が抑えられます。また、血糖値の上昇が穏やかになり、満腹中枢も刺激されて食べすぎが抑えられるため、歯周病を悪化させる糖尿病や肥満を予防・改善できます。



## POINT 2 規則正しく食べる

食事をすると口の中は酸性に傾き、歯の表面が溶け出します。その後、唾液の作用で中性に戻りますが、食事の時間が不規則だったり、1日に何度も間食をすると、常に口の中が酸性状態になります。また、栄養バランスが偏ると、免疫力が低下し、歯周病菌に対する防御反応が弱まり歯周病になりやすくなります。1日3食、規則正しく、バランスのよい食事をとり、間食は1日1回までにしましょう。

