

# 歯周病を予防するために！

島津製作所健康保険組合

「歯周病」は「むし歯」と並び、歯科の2大疾患のひとつです。特に「歯周病」は、歯科疾患の中でも、全身の健康と深い関わりがある生活習慣病と言われています。

## 歯周病とは？

### ① むし歯と歯周病のちがい

むし歯

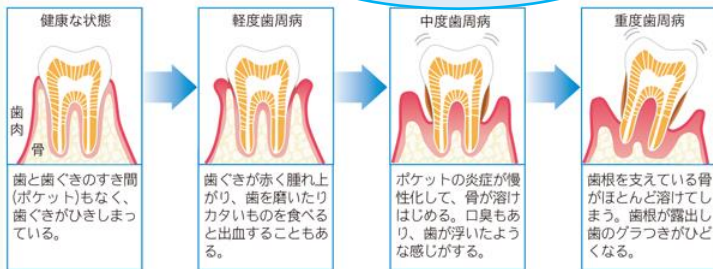
歯に付着した歯垢の中の細菌が作り出す酸によって、歯が溶かされていく病気。

歯周病

歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまって炎症がおこる病気。

### ② 症状の進行

成人の8割は歯周病！



### ③ 歯周病チェックリスト

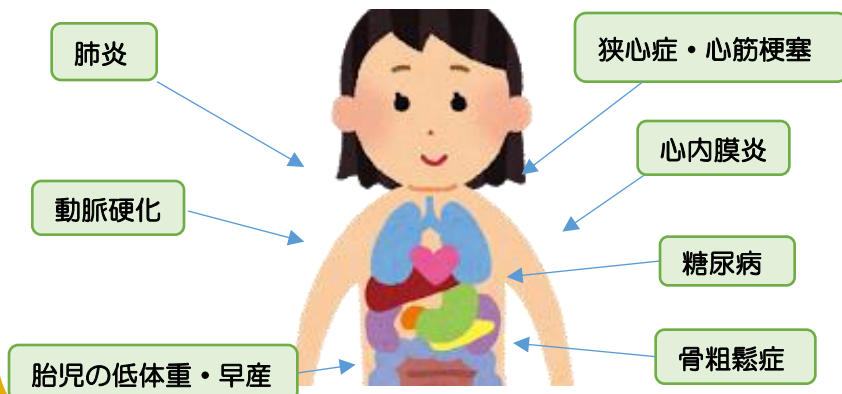
- 歯ぐきが腫れている
- 歯ぐきを押しと膿が出る
- 歯をみがくと出血する
- 口の中がネバネバする
- 口臭が強い
- 歯ぐきがピンクでなく赤い

左のような症状が1つでもあれば、歯周病の可能性あり！



## 歯周病の影響

歯周病はからだ全体に悪影響を及ぼします！



## 歯周病予防のセルフケア

歯周病は生活習慣の見直しで改善が可能です！

バランスのとれた食事

禁煙

休養



歯ブラシだけでは、汚れをすべて取り除くことはできません！

歯と歯の間の汚れには  
デンタルフロス

歯と歯肉の間の汚れには  
歯間ブラシ



年1~2回程度、歯科検診を受けましょう！

