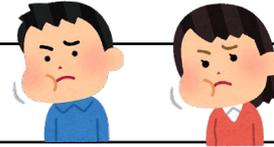


“口”の健康を守るために

【8月のお題】：歯周病予防の重要性がわかり、ケア法について知る

■ 一般的に、**35歳以上の約7割が歯周病**にかかっているといわれています！！



こんな症状ないですか？

- 歯ぐきが赤く腫れる・血が出る・触ると痛い
- 歯がグラつく
- 歯と歯の間のすき間が目立つ
- 口臭が気になる



➡一つでも当てはまる方は**歯周病※の可能性が高い**です！
 ※歯周病とは、歯と歯ぐきの間にとまったプラーク（歯垢）で増殖する「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。虫歯≠歯周病なので、歯が痛くなくても上記症状があれば歯科医院へ行きましょう！

放置すると…

■歯が抜け落ちる

（日本人の歯を失う原因第1位➡歯周病）

■全身に悪影響を及ぼす

・歯周病菌や炎症物質が、歯ぐきの毛細血管から侵入し血流に乗って全身を回り、様々な病気を引き起こします。
 例えば…脳卒中、狭心症や心筋梗塞、がん、認知症、糖尿病など

- ・すでに血圧や脂質値の高い方は、歯のケアも重要ということ
- ・糖尿病と歯周病は互いに悪化させ合う関係にあることがわかっています。言い換えると、歯のケアを行うことで血糖値コントロールも良好になりやすい、ということです！



予防・改善のために

ポイント①歯ブラシの当て方を見直そう

- ・毛先を歯の外側は90度、内側は45度の角度で当てて、軽い力で小刻みに動かす
- ・磨く際にルートを決めて順番に進むと、磨き残しを防ぐことができる
 （例）奥歯から前歯に向かって一本ずつ磨く、など



ポイント②歯間ケアもしっかりと行おう

デンタルフロスや歯間ブラシなどを駆使、歯間の汚れも除去する



ポイント③半年に一度は歯科医院へ

自分では除去できないプラークや歯石を除去してもらえ

★痛みがなくても定期受診を！（推奨：半年に1回）

厚労省の調査では、年に1回でも歯科受診をしている人の割合は約6割であったのに対し、ヤマトグループでは少ないです。

★かかりつけがなく、どこを受診すればよいのかわからないという方は、健保の**無料**歯科健診で探せます

➡詳しくはこちらのQRコードから、または健保のHPへ



ご家族（被扶養者）も受けられます！



喫煙本数が増えるほど歯周病リスクが高まり、禁煙で低下することがわかっています。**禁煙は歯周病予防にとっても重要**です！

卒煙応援グッズを送ります！➡詳しくは健保HPへ

まとめ

毎日のお手入れに加え、半年に一度の歯科受診によって歯周病の予防・改善を行うことができます。大きな病気を防ぐためにも実施するようにしてください。