

いよいよ梅雨に入ります。雨の日は憂うつな気分になりがちな時期ですが、成長の時期を迎えた植物には、美しい緑の葉を伸ばす時です。学校にも植わっているあじさいも、美しい彩を添えてくれます。

疲れた時には、周りの植物にも目をやり、ちょっと一息・・・おすすめです。

# 静かなる病、<sup>やまい</sup>歯周病

Silent Disease

日本人が歯を失う原因 **第1位**

日本人の40歳以上の罹患率 **約80%**

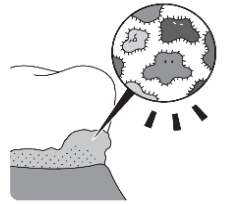
歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディゼース（静かなる病）」とも呼ばれています。

## 歯垢が歯周病の原因

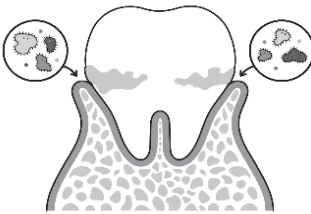
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



## 知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

### 歯肉炎

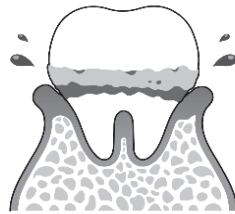
細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、自覚症状はほとんどありません。

### 歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

### 歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

### 歯だけの病気じゃない!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

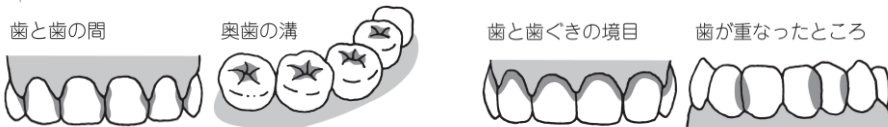
## 歯みがきのポイント!

歯と歯の間

奥歯の溝

歯と歯ぐきの境目

歯が重なったところ



- 歯垢が得意な場所を、注意して磨きましょう。
- 歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシを使いましょう。



どんなにがんばって歯磨きをしても、自分では取れない汚れはついてしまいます。1年に1～2回は、歯医者さんで口の中をチェックしてもらいましょう。