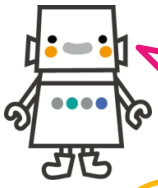
VOL.64　歯周病対策、していますか？

作成：ナースチーム



歯周病って、なんとなく最近よく聞くけど…
寝る前の歯みがきはしているし、僕は大丈夫だと思うな！

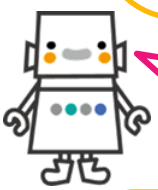


歯周病とは、歯と歯ぐきの境目から侵入した細菌が、**歯ぐきに炎症を引き起こした状態**（歯肉炎）と**歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態**（歯周炎）を併せた病気です。
歯ぐきの境目に蓄積する歯垢（プラーク）の中には、1mgあたり1億個以上もの細菌が含まれており、**細菌が産生する毒素**によって歯周病が起こります。

厚生労働省「歯周病とは」2026年5月8日に利用







歯ぐきからちょっと血が出るだけじゃないんだね…
でも、歯周病の影響って口の中だけでしょう？

歯周病になると、歯周病細菌や炎症物質などが血管から全身に流れ込み、深刻な生活習慣病など**命に関わる病気につながる**可能性があります。



〈　歯周病によって高まる健康リスク　〉

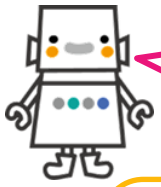
高血糖 糖尿病の悪化	インスリンの効きが悪くなり糖尿病の悪化を招きます。すでに糖尿病の人は歯ぐきの炎症や、歯周病が悪化するリスクがあります。
狭心症・心筋梗塞 脳卒中・慢性腎不全	動脈硬化が促進される可能性があります。動脈硬化は狭心症、心筋梗塞、脳卒中や慢性腎不全のリスクを上昇させます。
肥満・栄養不足	咀嚼力が弱くなるため、満腹に感じにくく、食べる量の増加や柔らかい炭水化物などに偏り、肥満や栄養不足につながります。
誤嚥性肺炎	歯周病細菌を含んだ唾液が誤って気管と肺に入ることで、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。特に高齢者は要注意です。
早産・胎児の低体重	子宮収縮が促され、早産や胎児の低体重を起こす可能性があります。





8020推進財団「からだの健康は歯とお口から」(2023年);
厚生労働省「歯周病健診マニュアル 2023」(2024);
厚生労働省「速食いと肥満の関係 -食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」」2026年5月8日に利用

一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター



歯周病が全身の健康に影響することがよく分かったよ！
ところで、歯周病対策ってどうしたらいいの？

歯周病の原因である歯垢（プラーク）を除去する必要があります。その方法として、**①毎日のセルフケア、②定期的に歯科で行うプロフェッショナルケア**、の両面からのアプローチが効果的です。



①毎日のセルフケア



【歯みがき】
特に歯と歯ぐきの境目を入念にみがきましょう。

【デンタルフロスや歯間ブラシ】
歯ブラシのみでは歯垢は残りがちです。歯ブラシをする前に、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の汚れを丁寧に取りましょう。

【洗口液】
歯周病予防効果のある洗口液で口をすすぎましょう。歯みがきのあとに行うことで、歯周病細菌を化学的に殺菌することができます。

【生活習慣の見直し】
- 間食や甘い飲料のだらだら摂取を控える。
- 禁煙する。
  →喫煙は歯ぐきの血流を悪化させ、歯周病の発症と進行を助長します。

②プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科を持ち、半年に１度はプロフェッショナルケアを受けましょう！



歯科医師による定期的なチェックを受けましょう。

セルフケアで取りきれない歯垢を専門的な技術で除去しましょう。

自分の歯と歯ぐきの状態に合ったセルフケアの指導を受けましょう。

公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯とおロから」(2023年);
日本歯科医師会「液体ハミガキと洗口液の違い、分かりますか？」2026年5月8日に利用;
厚生労働省「歯周病健診マニュアル 2023」(2024);
厚生労働省「メインテナンス」 2026年5月8日に利用

歯周病の影響は生活習慣病など全身に及びます。**効果的なセルフケアと歯科での専門的なケア**により、健康を守りましょう！



健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、
健康運動指導士にお気軽にお声がけください。

一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター