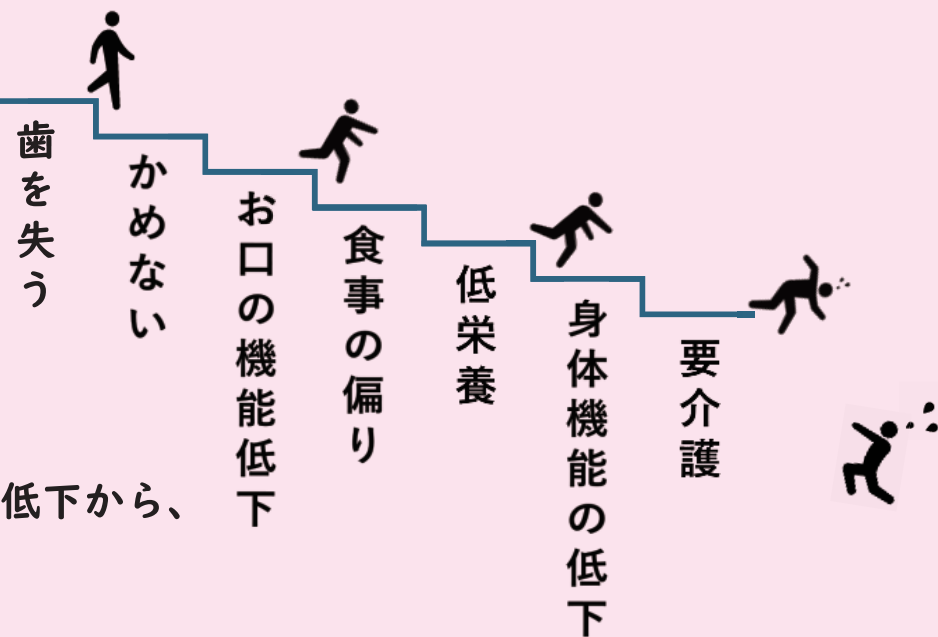


歯周病は オーラルフレイルの原因のひとつ!!

オーラルフレイルとは…

“かたいものがたべにくい”
“わずかなむせ”
“口のかわき” など、

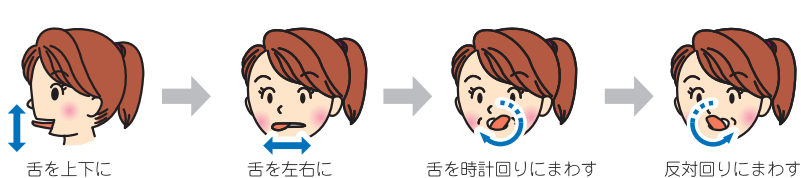
お口の機能の低下のこと！
オーラルフレイルを
放っておくと、全身の機能の低下から、
介護が必要となることも!!



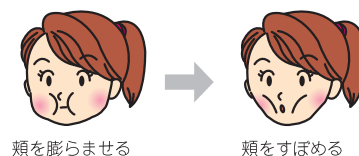
オーラルフレイル予防

お口の周りの筋力を鍛えましょう！

静岡市オリジナルのお口の体操動画



口唇のまわりを1周まわす



こちら

毎日続けることが大事!!



歯医者は
痛くなってから行くもの、
と思いませんか？



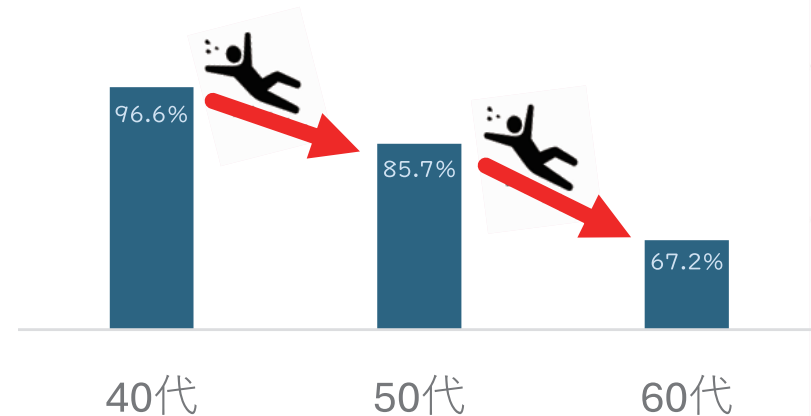
「1本ぐらい歯がなくなっても・・・」 「時間ないし・・・」
「そんなに困ってないし・・・」

それ、**危険**です！



40代から歯を失いはじめる?!

24本以上歯がある人の割合



【出典】H20～R1 歯周病検診結果（健康づくり推進課調べ）

歯を失う原因

- 1位 **歯周病**
- 2位 おし歯
- 3位 破折

※親知らずを除くと永久歯は全部で28本

歯周病やおし歯の症状がひどくなると歯を抜くこともあり、その結果かたいものや繊維の多いものが食べにくくなります。また、口臭などを気にして会話を避けることにもつながります。
これらは、お口の機能の低下（オーラルフレイル）のはじまりです。

まずは自分のお口の状態を知りましょう!!

次のページでチェック!!

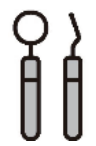
歯周病のセルフチェック

質問事項		
朝起きたときに、口の中がネバネバする	はい	いいえ
歯みがきのときに出血する	はい	いいえ
かたいものが噛みにくい	はい	いいえ
口臭が気になる	はい	いいえ
歯ぐきがときどき腫れる	はい	いいえ
歯ぐきがさがって、歯と歯の間に隙間ができてきた	はい	いいえ
歯がグラグラする	はい	いいえ
1年以上、歯医者に行っていない	はい	いいえ

はいに○がついたあなたは**要注意!!**

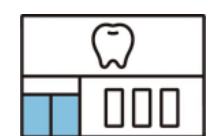
はいに○がついたあなたは **今すぐ歯科医院へ!!**

- ・ 困ったことがなくても **定期的に歯科健診を受けましょう!!**



プロ（歯科医師）の目によるチェックが重要です。
歯ブラシ1本だけでは6割程度の汚れしか落とすことができません。
プロ（歯科衛生士）から自分に合った清掃方法を教えてもらいましょう。

- ・ **40歳以上の静岡市民は最大600円で歯周病検診が受けられます。**



歯科医院に
「市の歯周病検診を受診希望」と電話予約してください。
実施歯科医院はこちら

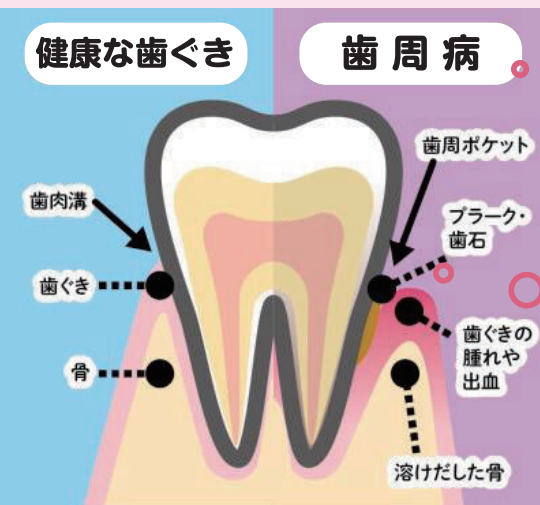


歯周病は世界で最もまん延している感染症!!

2001年ギネス世界記録に認定

歯周病とは…細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患!!

- 歯周病菌が毒素を排出
- ➡ 歯の周りの歯ぐきが腫れる
 - ➡ 歯を支える骨が溶ける
 - ➡ （ひどくなると）歯が抜けてしまう



歯肉が赤く腫れたりするが、**痛みはほとんどない!!**

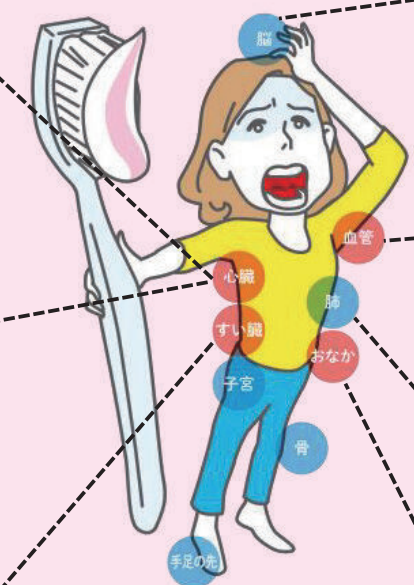
歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多量の歯周病菌が!!

歯周病は全身へ影響する?!

狭心症・心筋梗塞
歯周病菌が動脈硬化を促進することにより、狭心症・心筋梗塞を引き起こす。

心内膜炎
心臓の弁に歯周病菌が感染して起こることがある。

糖尿病
歯周病菌が出す毒性物質・炎症性物質は血糖値を下げにくくし、糖尿病を発症・進行させる。



認知症
歯周病菌がアミロイドβの生成・蓄積を促進する。
→蓄積されると認知症に。

動脈硬化
歯周病菌が動脈硬化を促進。歯周病菌が出す毒性物質、炎症性物質が血管壁に炎症を起こし、血管を狭める作用を促進。

肺炎
歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかる。

肥満
脂肪細胞でつくられる TNF-α が歯周病を発症・悪化させる。

※赤は生活習慣病、青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気