

は 歯っぴー生活のススメ

歯周病になりやすい生活習慣チェック

あなたは大丈夫？

次のうち該当するのはいくつありますか？
あてはまる方に○をつけてみましょう



質 問

あてはまる方に
○をつけて下さい

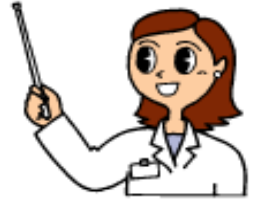
質 問	あてはまる方に ○をつけて下さい	
Q1. 食事は不規則になりがちだ	はい	いいえ
Q2. どちらかというと早食いだ	はい	いいえ
Q3. 食べる量は腹八分目を守る	いいえ	はい
Q4. やわらかい食べ物が好きだ	はい	いいえ
Q5. 間食・夜食に甘いものをよく食べる	はい	いいえ
Q6. 食後は必ず歯をみがく	いいえ	はい
Q7. 歯の定期健診を受けている	いいえ	はい
Q8. ストレスを感じることが多い	はい	いいえ
Q9. 口臭が気になる	はい	いいえ
Q10. たばこを吸う	はい	いいえ



歯周病になりやすい生活習慣チェック ワンポイント解説

Q1.2 で「はい」、Q3 で「いいえ」と答えた方

不規則な食事や早食い、お腹いっぱいになるまで食べるのは、**肥満の原因の一つ**になります。また、口の中の歯垢（歯周病の原因菌のかたまり）が多くなります。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



Q4.5 で「はい」と答えた方

あまり噛まなくても食べられる軟らかな食品には、ブドウ糖やショ糖など吸収の早い糖質が多く含まれるので血糖値を急激にあげる危険があります。また、間食や夜食など食事以外で甘いものをよく食べる習慣は歯周病も悪化させます。



歯周病が糖尿病を悪化させます

歯周病が重症化すると、血糖をコントロールするインスリンの働きをさまたげ、糖尿病を悪化させます。

糖尿病予防の基本は「食事」と「運動」そして「歯周病治療」です。

Q6,7 で「いいえ」と答えた方

歯周病の治療・予防には**丁寧な歯みがき**とかかりつけ歯科医での定期健診・歯石除去が欠かせません。

Q8 で「はい」と答えた方

ストレスは体の免疫力を低下させます。



Q9,10 で「はい」と答えた方

喫煙は心臓疾患・高血圧などの生活習慣病と深く関連しています。また歯肉の血流が悪くなるので歯周病が悪化します。たばこのにおいだけでなく、歯周病からくる口臭も強くなります。



歯周病が心臓病のリスクを高めます

歯周病の原因菌が血液中に入り、心臓などに感染を引き起こす場合があります。また、歯周病菌が動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞の危険度を高めます。**血圧・コレステロール・中性脂肪が高めの方は歯周病を予防し、心臓病のリスクを遠ざけたいですね。**

生活習慣の改善が、歯周病を予防し、からだの健康をつくれます。
該当する項目をへらすように心がけましょう。

歯と口の健康は全身の健康の源です

⚠ その習慣、歯周病を悪化させてはいませんか？



喫煙

ニコチンが血管を収縮させ歯肉を弱らせます。
歯周病菌がすみやすくなり治療効果も上がりません。



食事と生活の乱れ

不規則な食事時間や甘いものが多くなると口の中の細菌が増加します。



ストレス

体の免疫力が低下してしまいます。

⚠ 歯周病はこんな病気の引き金になります。

歯周病が進行すると、口の中の細菌が増え、それが血管に入って全身に広がります。そして、いろいろな病気を引き起こしたり、悪化させたりすることがあるのです。



心循環器疾患

動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症の危険度を高めます。



呼吸器疾患

誤嚥性肺炎の原因になります。



糖尿病

インスリンの働きを妨害し、糖尿病を悪化させます。



骨粗しょう症

骨を吸収してしまう細胞を増やします。

歯周病は歯みがき習慣をはじめとした毎日の生活習慣と深い関係があります。規則正しい生活を心がけ、全身をより良い状態に保つことは、**歯周病の予防・改善**につながります。

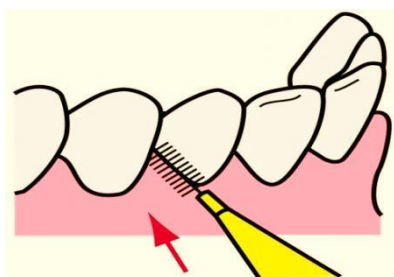


① 歯みがき方法を見直しましょう

- ・歯ブラシだけではプラーク（歯垢：細菌のかたまり）は取り除けません。**補助用具**を使用しましょう
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。（自分にあった歯みがき方法を相談しましょう。）

補助用具（歯間ブラシ）の使い方

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間の歯垢（プラーク）を除去します。歯垢は歯周病と口臭の原因です。毎日の歯みがき時に使用すると歯周病・口臭予防に効果があります。



1. 歯と歯の間にゆっくり挿入します。
2. 前後に2～3回動かします。
3. ゆっくり抜き取ります。



② 栄養バランスの良い食生活で、 メタボ予防と歯周病予防。

生活リズムを整えること、ストレス解消も大事です。



③ めざそう禁煙！ 口臭もサヨウナラ

たばこをやめるといいこといっぱい。