

生活習慣を改善して 健康な 歯と体!

日本人の2人に1人がかかっているといわれる歯周病は、気が付かないうちに徐々に行進していくことから「沈黙の病気」とも言われており、歯を失う一番の原因になっています。また、糖尿病や循環器疾患（脳卒中、心筋梗塞等）など、全身の様々な病気とも関連があります。

歯周病は、口腔内の環境（歯垢や歯石等）のほか、**喫煙**や**食生活**、**ストレス**などとも関係が深く、これらの生活習慣の改善によって予防することができます。

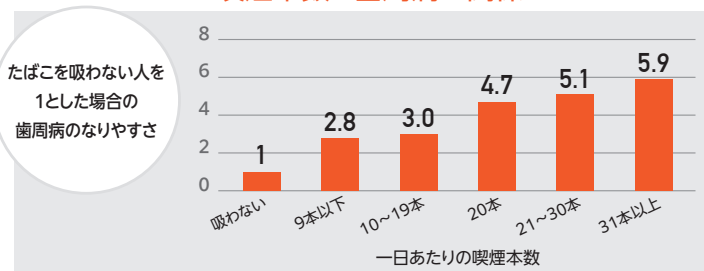
歯周病の悪化のリスクは日常の生活習慣に…

タバコを吸っていると、

喫煙

- ①歯周病菌に感染しやすくなり、歯周病になりやすい。
- ②歯肉が炎症を起こしても出血せず、歯周病に気づきにくい。
- ③血液の流れが停滞し、歯周病が治りにくい。

喫煙本数と歯周病の関係



食生活

- 長時間のだらだら食べ
- 間食

→歯周病の原因となる歯垢が作られる

- 噛む回数が少ない
- 唾液の分泌量が少ない

- 栄養バランスのとれた食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 間食は時間を決める



ストレス

- 免疫力の低下、唾液分泌量の減少
- 歯ぎしりや食いしばり

十分な睡眠・休養、
リラックスを心がける



歯を失わないために、禁煙しましょう!

禁煙外来の利用で、比較的楽に、より確実に禁煙できます!

- 禁煙外来の利用で成功率7~8割
- 禁煙補助剤の使用で離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる

青森県内の禁煙外来▶

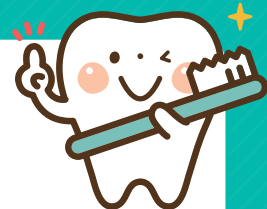


歯の健康と生活習慣は つながっている!

中南保健所

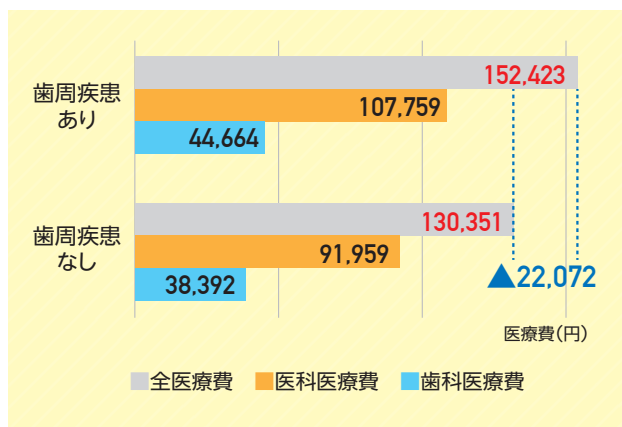
もちろん、
歯磨きもしてね!





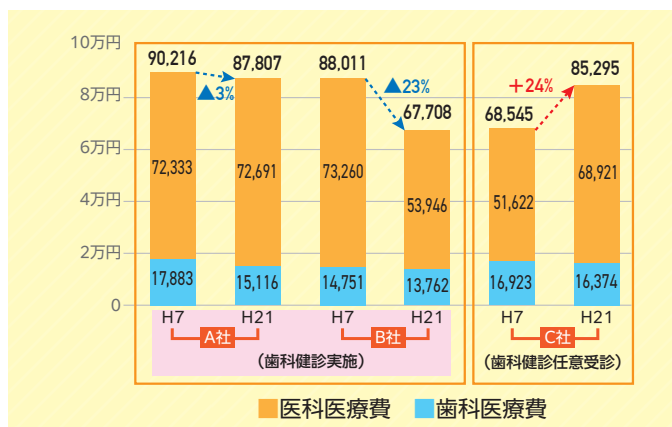
歯周病を予防すると、こんなにお得!!

歯周疾患の有無による年間医療費の比較



(出典:厚生労働省「被用者保険におけるデータ分析に基づく保健事業事例集」)

歯科健診受診と医療費への影響



歯周病がある集団とない集団の
年間医療費の差は約**2万円!!**

- 歯科健診を行った事業所は年間歯科医療費が減少
 - 一方、行わなかった事業所では医療費が大幅に増加
- 定期的な歯科健診受診は
体の健康維持 (体のQOL向上) に寄与



かかりつけ歯科医はいますか？

歯周病予防には、歯磨きや生活習慣の改善だけではなく、**プロの力**も必要です。

定期的に歯科医院を受診し、歯磨きでは行き届かない部分は専門器具でクリーニングをしてもらいましょう。

まずは、お近くの歯科医院や市町村で実施している歯科健診へ!

※日本歯科医師会では、年1回の歯科健診に加え、年2回以上の定期的な受診が推奨されています。
(受診の間隔はお口の状態によるので、歯科医にご相談ください。)

市町村で行っている成人歯科健診(歯周病検診)は、無料で受けられます!

成人歯科健診(歯周病検診)

20・30・40・50・60・70歳の方を対象に、歯周病の発見のみならず、生活習慣全般を見直すきっかけになることを目的とした歯科健診です。

詳しくは
弘前保健所
ホームページへ

