

ゆんたく(言語室だより) 2024年度 1号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **歯周病**とは？

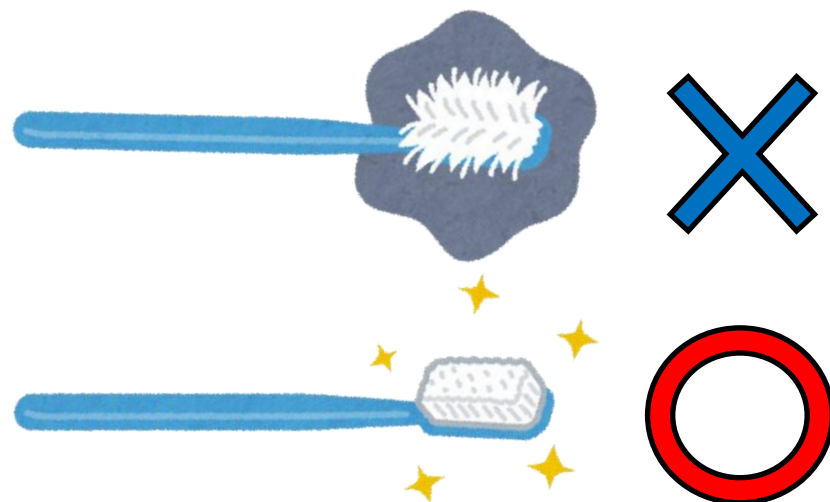
歯周病とは、**歯垢**(歯の表面につくネバネバとした物質)の中の**細菌**によって**歯肉**に炎症を起こし、歯を支えている骨を溶かしていく病気です。
歯周病は糖尿病や心臓・血管系の病気を悪化させます。

また、歯周病菌が肺に流れ込むと**誤嚥性肺炎**を引き起こす可能性が高いことがわかっています。

毎日の**適切な口腔清掃**と**歯ぐきの状態のチェック**で早期発見に努めることが大切です。

～ブラッシングの基本～

- 歯ブラシの毛先を歯面に直角にあてる
 - 軽い力で小刻みに動かす
 - 歯磨剤の適量は歯ブラシに1g
- **歯ぐきもマッサージ**すると効果的



～歯周病のチェックリスト～

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じる
- 歯間や歯ぐきがフヨフヨしている
- 歯が浮いたような感じがする
- 触れるとグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出た
- 歯ぐきがやせてきた



半年に一度は歯科医を受診し、専門家のケアを受けましょう！

JDMA 日本歯磨工業会
(hamigaki.gr.jp)
お口のセルフケアハンドブック