

# 歯周病の危険因子はコレ!

## 〈全身的な因子〉

- 歯周病になりやすい体質の遺伝
- 精神的なストレス
- 免疫力の低下
- 偏食
- 悪しき生活習慣

## 〈歯や歯ぐきの因子〉

- 歯みがきが十分に行われていない。
- 軟らかいものばかり食べ過ぎて、噛む回数が足りない。
- 歯ぎしり、口呼吸などのクセがある。
- 歯ならびや噛み合わせが悪い。
- 歯冠の高さが合っていない。

また歯周病は、たんに口の中の病気にとどまらず、心筋梗塞や肺炎・喘息ぜんそくによ

病なのです。

歯を失う原因といえはムシ歯を真先に考えがちですが、実は歯周病も大きな原因のひとつで、特に40歳以上に限ると、歯が抜ける原因の60%以上が歯周病なのです。

# 歯周病 調べて、こんな病気

歯周病とは、歯と歯肉(歯ぐき)との間にたまった歯垢(バイオフィルム・プラーク)の中で細菌が増え、歯ぐきやそれを支える歯槽骨しせうこつに炎症をひきおこす病気です。

歯周病を失う原因といえはムシ歯を真先に考えがちですが、実は歯周病も大きな原因のひとつで、特に40歳以上に限ると、歯が抜ける原因の60%以上が歯周病なのです。

歯を失う原因といえはムシ歯を真先に考えがちですが、実は歯周病も大きな原因のひとつで、特に40歳以上に限ると、歯が抜ける原因の60%以上が歯周病なのです。

# 歯周病を防ぐ生活習慣

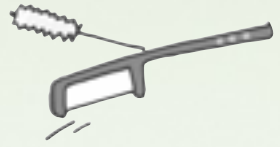
## 危険因子をとりのぞく法

歯周病の危険因子はたくさんあるものの、引き金になるのはバイオフィルム・プラークです。このプラークさえ取り除くことができれば歯周病は防げるので、正しいブラッシングを心がけましょう。あわせて、日頃から歯や歯ぐきに悪い生活習慣の改善に努めましょう



## 正しい歯みがきで、歯垢を除去

- 機械的にみがかないで、ポイントを押さえた効果的なブラッシングを。
- たばこはやめよう。
- ふだんから意識して、口を開けて呼吸しないよう心がけよう。
- 歯ぎしりのある人はストレスをためないよう心がけるとともに、歯科医に相談しよう。
- 半年から1年に1回は、歯科医で歯石の除去をしてもらおう。
- 不正咬合、悪い歯ならび、歯に合っていない歯冠などは、できるだけ治しておこう。
- 食事は偏食せず、栄養バランスを考えて食べよう。
- 軟らかいものばかり食べず、両側の歯で均等に、よく噛んで食べよう。
- 糖分をとりすぎないようにしよう。
- 規則正しい食事や運動を習慣にし、免疫力を高めよう。



## プラークコントロール編

### スクラビング法のポイント

(効果的なブラッシング)

毎食後3分以内に、5分以上ブラッシングを。

- 歯の外側(ほおの側)は、側面に直角に歯ブラシを当てる。
- 歯の内側は斜めに当て、毛先が少し歯と歯肉の間に入るようにする。
- 歯ブラシの振動幅は小さくし、1~2本ずつついでにみがく。
- あまり強く押しつけないように。
- 自分なりの順序を決めて、みがき残しのないように。



## 歯科健診を受けましょう!

痛みが出てから歯科に行くのでは、症状が進んでしまっていることも多く、治療期間が長くなり治療費もかさみます。一度削ったり抜いたりした歯は元には戻りませんので、正しい歯磨きで予防するとともに、定期的に歯科健診を受診しましょう。

## 補助があります!

### 歯科健診補助事業

共済組合では、組合員が歯科健診を受診したときの費用の一部を補助する事業を実施しています。

補助金額は、1事業年度1人1回、2000円(負担した額が2000円に満たないときは、当該負担額相当を補助金額とします。)です。

請求方法は、「歯科健診補助金請求書」に、歯科医療機関が発行した「領収書」(受診者氏名、検査点数及び自己負担額の記載されたもの。)を添付して、所属所の共済事務担当課(係)を通じて共済組合へ提出してください。

なお、所属所長が組合員を対象として実施した場合は、所属所長へ補助を行うこととしています。