



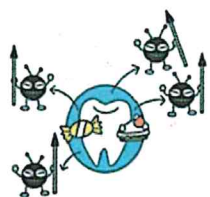
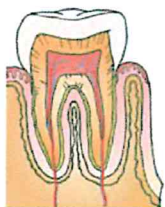
# 歯周病(歯槽膿漏)

成人の歯を失う原因第1位 歯周病

(35歳以上の人80%がかかるといわれています。)

## 歯周病とは?????

歯垢(プラーク)の中の細菌が、歯の周りの歯肉や骨に炎症を起こし、歯と歯を支える周りの歯槽骨が減って、最後には歯が脱落してしまう病気です。(健康者でも口腔常在菌は歯垢 約1億個/1mg もいるといわれています)



## <原因>

- ☆歯垢(プラーク)
- ☆喫煙、糖尿病などの全身疾患
- ☆ストレスや不眠症
- ☆歯ぎしり、かみしめなどの習癖
- ☆食生活の変化



## ◆ 歯周病チェック ◆

- ★歯肉が時々はれたり、痛んだりする。
- ★歯をみがくと歯肉から血がでる。
- ★歯肉の色が違ってきた。(赤紫色に黒ずむ)
- ★歯が長くなってきた。
- ★歯肉がむずむずする。
- ★歯ぎしりをするとと言われる。
- ★歯の汚れや歯石がついている。
- ★歯が動くような気がする。
- ★口臭がひどい。
- ★歯肉を押すとうみがでる。

上記のような症状をお持ちの方は是非一度検診を!!正しいブラッシングと定期検診を心がけましょう。



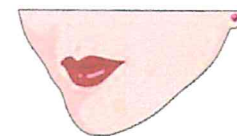
## <歯に良い食べ物?>

強い歯を作るには、生活習慣と食習慣が大切です。

(カルシウム、たんぱく質、カロチン、ビタミンC、炭水化物、脂肪)

- 1、栄養のバランスが取れた食事
- 2、一定の時間に食べる。(きちんと間隔をあける)
- 3、しっかりと歯磨きをする。

たえず口の中に食べ物や、飲み物を入れていることのないよう気をつけましょう。以上に気をつけていれば特に問題ありません。



## <トピックス>未来の歯は減っていく

大昔の人の歯の数 36本(硬い食物を噛み砕くのに重要)

現代人の永久歯 32本

未来人 22本

これは料理して柔らかい物を食べるようになると、歯は役割をなくし、あごは小さくなり、歯の数も減ってきたため。

親知らず(知歯)の生えない日本人100人中38人上あごの側切歯(中央前歯の隣)が3人に1人の割合で小さくなっている。さらに、第二小臼歯(前歯から数えて五番目の歯)が小さい人もいる。人間の歯は将来、親知らずがなくなって28本、上あご側切歯がなくなって26本第二小臼歯がなくなって22本になると言われています。