

～さまざまな病気の原因になる～「**歯周病**」



歯周病は、成人の約7割が罹患していると
いられています。

※厚生労働省HP参照

健保だより

令和2年6月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1046号

(令和2年6月10日発行)に掲載の

「健保とあなた」と同じ内容です

歯周病は歯を失うだけでなくさまざまな病気の原因になることが
わかっている怖い病気です。「歯周病は万病のもと」ともいえるでしょう。
しかし自覚症状が出にくい病気のため、実はすでに歯周病にかかって
いるにもかかわらず気付いていない方もかなりいると予想されます。

歯周病予防

1、バランスのとれた食生活

なかでも「しっかり噛んで唾液を出せる」食材を選ぶ事が大事です。
唾液には殺菌作用があり、口の中の汚れを洗い流すことができます。
歯周病菌などの増殖を抑えたり、口の中を中性に保って虫歯を防ぐ効果も期待できます。



2、毎日のブラッシング

ブラッシングで重要なのは歯を磨くことではなく、しっかりとプラーク(歯垢)を取り除くこと。
歯間ブラシやデンタルフロスなども併用すれば、さらにリスクを軽減できます。



3、定期的に歯科医院を受診する(予防歯科)

どんなに気を付けて正しく磨いているつもりでも、届きにくい部分があったり、苦手な部分があったりするもの
です。歯周病は容易に発生・再発する病気です。定期的なメンテナンスをこころがけましょう。

