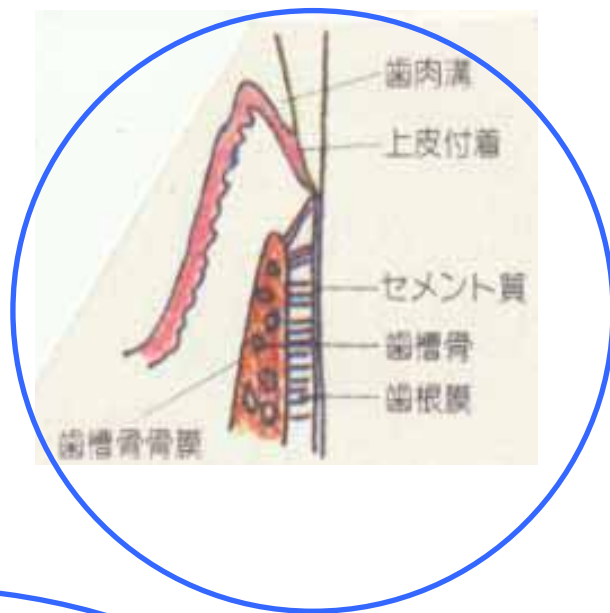


ご存じですか？歯周病！

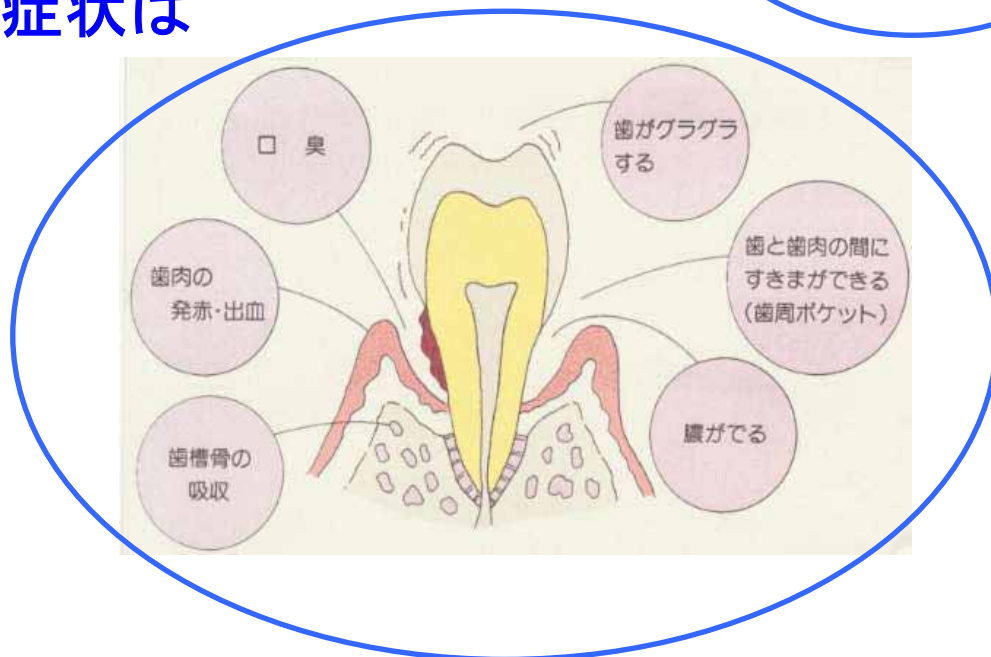
○ 歯周病とは

歯肉にだけ炎症がある歯肉炎と、さらに進んで、歯を支えている歯槽骨にまで及んだ歯周炎があります。

歯周病は、歯肉及び歯を支える周囲の組織に起こる病気です。



○ 症状は



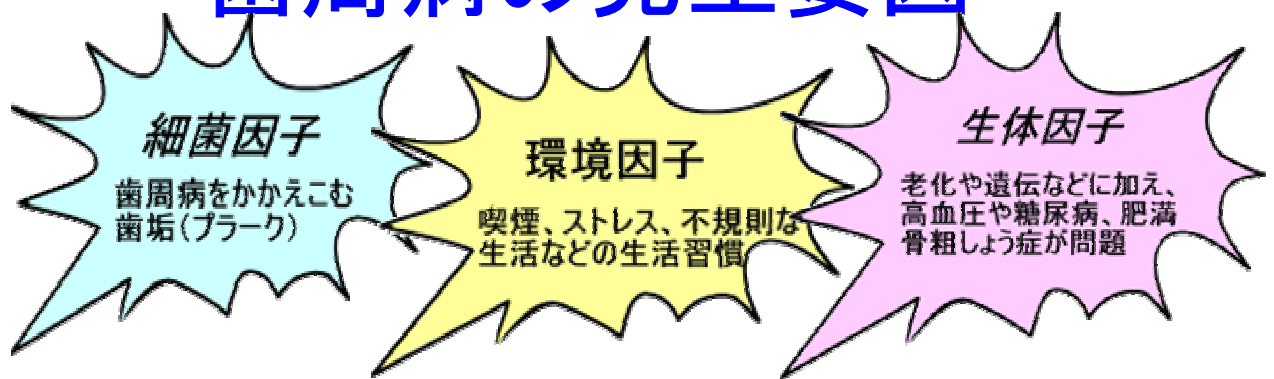
健康な歯肉



重度な歯周炎



歯周病の発生要因



むし歯や歯周病が引き起こす全身の病気

むし歯や歯周病は、単なる歯だけの問題にとどまりません。

胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど全身の病気の引き金となることもあるのです。

全身	敗血症、頭痛、肩こり、内臓の不調、栄養障害
妊娠	早産、低体重児出産
消化器・呼吸器の病気	胃炎、胃潰瘍、誤嚥性肺炎 (お年寄りの肺炎の原因菌は、口の中に潜んでいる。)
循環器の病気	心内膜炎、心筋炎、動脈硬化
皮膚の病気	皮膚炎 (皮膚炎も口の中に原因がある場合もある。)
代謝異常の病気	糖尿病 (歯周病を治療すると血糖値が下がる場合もある。)

将来、あなたは8020を達成できるかな？ 歯の健康づくり得点をチェックしましょう!



歯の健康に関する次の10項目の質問に「はい」か「いいえ」で答えて数字に○をつけてください。

	はい	いいえ	
歯ぐきが腫れることがありますか。	0	4	
歯がしみることがありますか。	0	3	
趣味はありますか。	3	0	
間食をよくしますか。	0	3	
かかりつけの歯医者さんはありますか。	2	0	
歯の治療は早めに受けるようにしていますか。	1	0	
歯ぐきから血がでることがありますか。	0	1	
歯みがきを1日2回以上していますか。	1	0	
自分の歯ブラシがありますか。	1	0	
たばこを吸いますか。	0	1	
合計	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/> 合計得点

○のついた数字の合計があなたの得点です。



いかがでしたか？

0点の項目があなたのウィークポイントです。

一つでも減らすように努力しましょう。

「歯ぐきが腫れる」「歯がしみる」「歯ぐきから血が出る」は、歯周病やむし歯の症状が出ている可能性が考えられます。また、間食やたばこ、趣味などの生活習慣も「歯の健康」と関係があります。

そして「はい」「いいえ」の得点の合計が16点以上だと、歯や歯肉の健康状態もよく、歯を失わないための生活習慣ができているということになります。8020達成も夢ではありません。

8020運動とは？

- 日本人の平均寿命は約80歳であること、約20本歯があれば何でもおいしく食べられること、の2つの内容を加味し、歯科界の目指す方向性を示したキャンペーンです。
- この「8020運動」は、愛知県衛生対策審議会歯科保健対策専門部会(昭和63年当時)で提案され、全国展開されるに至りました。