



トミーです  
ヨロシク!

\*\*「ながとみ通信」から名前が変更しました\*\*

# トミーの健康通信 4月

Vol.27 2014年4月1日発行 永富調剤薬局

## 健康で長生きのために「歯の健康」

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕く事ができ、味を楽しみながら食べることができます。80歳になっても自分の歯を20本以上保つ事は、健康で長生きをするための大切な目標です。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどない為、気づいたときは既に歯を保てない状態という事も少なくありません。歯を失わないために、健康のためにお口のケアをしっかりとしましょう。

## 歯周病を起こしたり悪化させたりする大きな要因

こうした要因が重なると歯周病菌が暴れだしやすくなる!



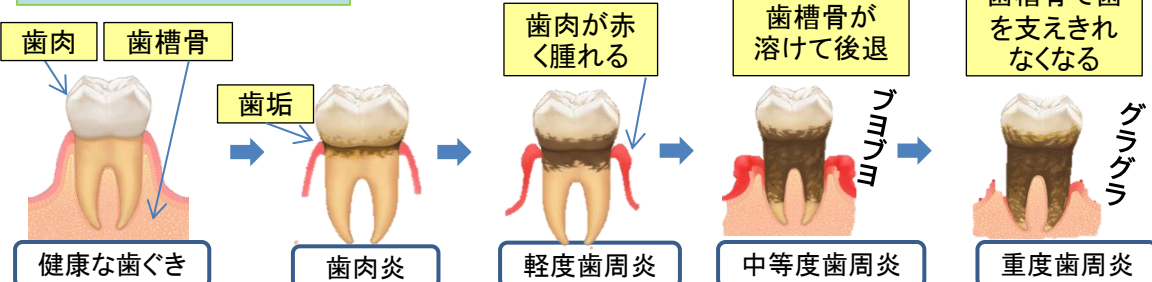
歯周病菌

免疫力が落ちている状態  
+  
歯垢がたまりやすくなる  
+  
からだの状態

- \* 間食が多い
- \* よく噛まずに食べる
- \* 柔らかい物を好んで食べる
- \* ストレスをためやすい
- \* タバコを吸う
- \* 歯をきちんと磨かない
- \* 食べてから歯みがきをせずに寝てしまう

### 悪い生活習慣

## 歯周病は静かに進む



健康な歯ぐきはピンク色で引きしまっている。  
歯周ポケット 3mm以内

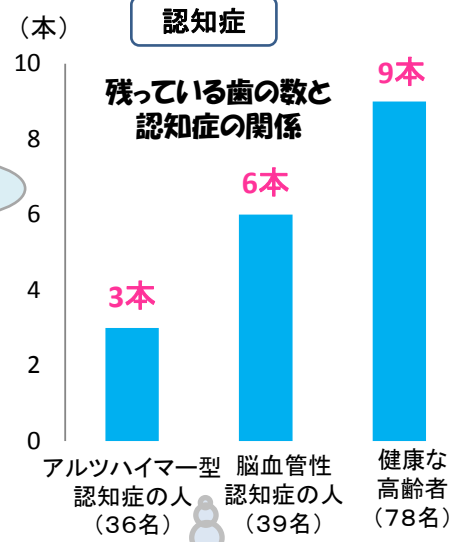
歯周病菌の出す毒素などで歯ぐきに炎症がおこる。  
●治療法  
歯の周りの歯垢や歯石を取り除き、丁寧なブラッシングを行う。

歯ぐきから出血したり膿が出ることもある。  
●治療法  
歯周ポケットの歯石を取り除き、ブラッシングとマッサージを行う。

歯ぐきがプヨプヨした状態になり、血や膿が出て口臭もひどくなる。  
●治療法  
ブラッシング・マッサージ、歯石除去、必要に応じて手術。

歯槽骨がほとんどなくなり、ものがかむ事は出来ず、歯が抜けることも。  
●治療法  
歯の保存は難しく、抜歯が必要となることが多い。

## 歯周病の全身への影響



歯周病で歯を失うと、体全体に大きな影響が及びます。歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かってきています

★残っている歯が少ない人ほど、脳の委縮が進んでいた。  
名古屋大学医学部口腔外科の研究調査より

## おすすめ! 歯医者さん歯ブラシシリーズ



1年に1~2回は歯医者さんでチェックしましょう!

大人用 フラット、大人用 山状、子供用 小学校、子供用 幼稚園、子供用 乳幼児



店舗に置いていない場合は、お取り寄せ致します。スタッフにお声かけください