

# 健康ぷらざ

No.126

企画:日本医師会

# 口は災いのもと

歯周病は、歯と歯肉のすきまに細菌が入って炎症を起こす生活習慣病のひとつです。放っておくと、歯を支えている土台の部分に進行し、歯がぐらついたり、抜けてしまう原因になります。また、口の中で増えた細菌が全身に広がって、肺炎や動脈硬化などを引き起こすこともあるのです。

## 正しいブラッシングで歯周病を予防

歯周病は進行してしまえば、治すことが難しくなります。細菌のかたまりである歯垢を、毎日の歯磨きで取り除くよう心がけてください。気をつけなければならぬことは、「磨いている」「磨けている」という意識と「磨き方」です。積極的に歯科医のチェックと指導を受けて、効果的なブラッシングで自分の歯の健康を守りましょう。



◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。

指導：日本大学松戸歯学部歯科保存学Ⅰ 専任講師 平山 聡司