



お口の健康
一口メモ

お口の健康は、老化のスピードに影響あり！？

○歯周病があれば治療し、自分の歯を残そう！

歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）で増殖する「歯周病菌」です。この歯周病菌が毒素を出し、歯ぐきが腫れてやがて歯を支えている骨を溶かしてしまいます。65歳ころを境に、歯を失い20本以下になってしまう方が多くなるというデータもあります。

○口の健康は全身の健康に関係します！

歯周病は、心臓病、脳血管疾患（脳卒中など）糖尿病など全身の病気と密接な関係があることがわかってきています。お口の状態が悪い人ほど老化も加速します。口の中をきれいにし、歯周病を治療・予防することは、全身の病気を予防することにもつながります。

* 糖尿病との関係

歯周病菌の繁殖によって発生する毒素が、インスリンの働きを阻害して糖尿病を悪化させると言われています。また糖尿病の人は、歯周病になりやすく症状が進みやすいなど、悪影響を与え合うと言われています。

* 心臓病との関係

歯周病菌の繁殖によって発生する毒素の影響で、血管を変性させてしまったり、血栓をつくるよう働いて血管の内側を狭めてしまいます。これにより、動脈硬化をすすめたり、狭心症や心筋梗塞などの心臓病を発症する危険性を高めます。

* 呼吸器疾患の危険性

嚥下障害（ものを飲み込むときの障害）があると、口の中の細菌が誤って気管に入り、肺炎が引き起こされることがあります。これを「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」といい、特に高齢者に多く注意が必要です。

歯周病菌もその原因のひとつになっています。

**歯周病を早期発見し、いつまでも自分の歯で食べることができるようにかかりつけ歯科医を見つけましょう！！
かかりつけ歯科医がいる人は、いない人より寿命が長いと言われています！！**



「8020」とは、80歳になっても20本自分の歯を残そう！という意味です。