

# むし歯や歯周病を

# そのままにしていませんか？

「歯医者は痛いよ」と「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べるのがいいですよね。

## むし歯や歯周病は自然には治りません

よほどの早期のものを除けば、むし歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後になればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になることがあればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

Check Point

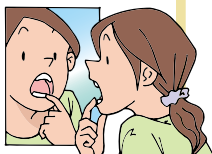
### 初期のむし歯

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える  
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっかかりを感じる場所がある

Check Point

### 初期の歯周病

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、  
口の中がネバつく
- 口臭がある



## むし歯・歯周病も、「生活習慣病」です

もともとの体質に、日々の習慣が影響してむし歯・歯周病になります。これは糖尿病などの生活習慣病と同じ図式です。人生 80 年とすると、10 歳で生えた永久歯は 70 年もたせなくてはなりません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。



## Column

相互に悪影響をもたらす、  
糖尿病と歯周病

### 糖尿病から歯周病へ

—糖尿病が歯周病のタネをまく—



なぜ？

体内の水分が減少し、口内が乾燥する

なぜ？

歯周病の原因菌が繁殖しやすくなる

高血糖状態により、免疫機能が低下し、  
体内の組織の修復力が弱くなる

歯周組織の炎症が進行しやすくなる

### 歯周病から糖尿病へ

—歯周病が糖尿病を悪化させる—



なぜ？

歯周組織の炎症で増加した特定のサイトカイン\*が血液を介して全身に広がる

\*サイトカイン…細胞間で情報を伝える特殊なたんぱく質の総称。過剰に分泌されると、自らの組織を破壊してしまうものもある（炎症性サイトカイン）。

血糖をコントロールしている  
インスリンの働きが邪魔される

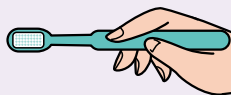
対策

## 1 正しいブラッシングで毎日のケア

歯周病予防に必要なことは、歯垢を落とすことです。歯垢は細菌の塊となっており、水などでゆすいただけではとれません。ブラシで磨いて落とす必要があります。

### 歯の磨き方のアドバイス

歯ブラシは、ペンを持つように持つのがおすすめです。弱め力で歯ブラシを小刻みに動かすのが上手な磨き方のポイントです。



歯と歯ぐきの境目は、特に磨き残しやすい部分。歯ブラシを45度の角度で当てるようにすると、きれいに磨くことができます。



デンタルフロスや歯間ブラシで磨くことも必要です。夜の歯磨きに歯間ブラシを使うだけでも効果があります。



歯並びが悪い場合は、さまざまな方向から歯ブラシを当ててみるなどして、とにかく歯垢を落としましょう。なお、健康保険は使えませんが、矯正歯科治療もひとつの手です。

対策

## 2 歯石は歯科医院で除去

落とすきれいな歯垢が石灰化して歯石になると、歯磨きでは落とすことができません。歯石の表面はでこぼこしており、歯垢が付きやすい状態となっています。年に1～2回は歯科医院に行き、歯石を取り除いてもらいましょう。歯を失わないために専門家のケアも受けるようにしてください。



### 「無料歯科健診」をご利用ください

**カンタン**に

お申し込みができる！

**無料**で

組合員（ご本人・ご家族）  
が受けられる！

**お近く**の

提携歯科医院で  
受けられる！

**好きな時**に

年に2回  
受診できます

所要時間  
約15分

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この＜無料歯科健診＞は受けられません。

WEB

歯科健診センター 検索

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

携帯  
サイト

[www.ee-kenshin.com/i/](http://www.ee-kenshin.com/i/)



その他ご不明な点は、お気軽に当センターへお問い合わせください。

委託先 (株)歯科健診センター

TEL 03-5210-5603 (代表)

受付時間 9:00～18:00 土・日・祝日休み



我が家の自慢の笑顔です