



“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

いつまでも食事をおいしく安全にとるためにできること

歯周病と全身の病気

歯周病は口の中の問題だけではなく、全身にも悪影響を及ぼすことが分かってきました。

歯周病が進行すると歯周病を引き起こす細菌は、血管を通り各臓器に運ばれることがあります。そのため認知症や糖尿病、早産などのリスクを高めてしまいます。一方、糖尿病で重度の歯周病の方は、歯周病を治療すると血糖が改善されるという研究結果もあります。また、歯周病で歯がグラグラして柔らかな食べ物を好むようになると、肥満や糖尿病の原因にもなります。

いつまでも食事をおいしく安全にとるためにも歯周病を予防しましょう。

歯周病の予防のために

- ・年に1回以上歯の健診を受ける。
無症状でも受診することが大切です。
- ・フロスや歯間ブラシを使用する。
使用法はかかりつけ歯科医や保健センターでお聞きください。
- ・歯みがきを1日2回以上する。
特に寝る前は念入りに。

歯周病と関連
のある病気

認知症
糖尿病
早産
肥満
がん
循環器疾患
骨粗しょう症
誤嚥性肺炎
等

唾液の役割

唾液は口の乾燥を防いで話したり食べたりするときの潤滑油や、細菌などを流し歯周病やむし歯を予防するという重要な役割があります。加齢や服薬等で唾液が減少する場合には唾液腺を刺激する唾液腺マッサージを行ってみましょう。

唾液腺マッサージ



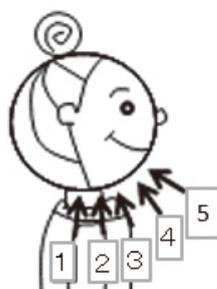
耳下腺

指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺

顎の骨の内側の柔らかい部分を1～5の順で押す



舌下腺

親指で顎の下から舌の付け根をつき上げる

※食事に行うのが効果的です。

※痛みや腫れがある場合は無理には行わず主治医にご相談ください。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5416