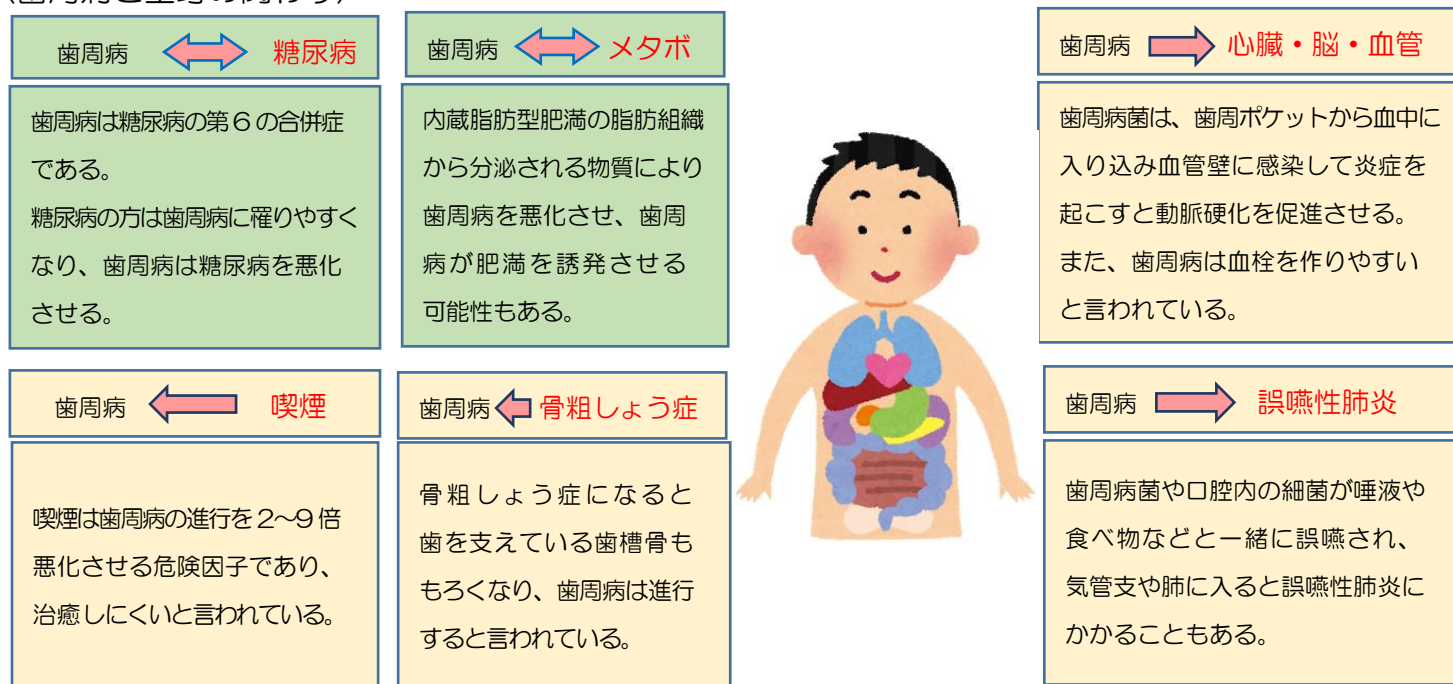


歯は一生を通じてのパートナー

いつまでも健康で生き生きと生活することは皆さんにとって大きな目標であり、達成したいことだと思います。健康であるために食べることは欠かせません。そして、食べるためには噛むための歯が必要不可欠です。健康でしっかりと噛める歯を人生のパートナーにしませんか？

お口の2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です。この2つの疾患は歯を失う原因の約7割を占めています。歯周病は細菌に感染して起こる慢性感染症です。さらに、歯周病はお口の中のことだけでなく、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込み全身の病気にかかわっていることがわかっています。

〈歯周病と全身の関わり〉



〈プラークコントロールで歯周病予防〉

歯周病の予防のためには病気の原因であるプラーク(細菌の塊)の量を減らすことと、プラークの量を増やさないようにコントロールすることが大切です。

プラークの除去

- 毎日のブラッシング
- 歯石除去
- 定期的な歯科健診



プラークを増やさない

- よく噛んで食べる
- 栄養バランスの整った食事
- 甘い食べ物、間食を控える
- ストレス軽減
- 良質な睡眠
- 禁煙



歯周病は、毎日のプラークの蓄積など、さまざまな危険因子が合わさって発症します。また、特に症状がなくても静かに進行していくので注意が必要です。皆さんはご自分の口の中の状態を常に気にかけていますか？

年に1度は歯科健診を受けて、80歳でしっかりと噛める健康な歯を20本残していきましょう。

東京薬業健康保険組合 歯科診療所
東京都中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル3F
☎ 03(3661)4468