



気づいていませんか?

その口臭!



原因は歯周病がも...

口臭の原因って??

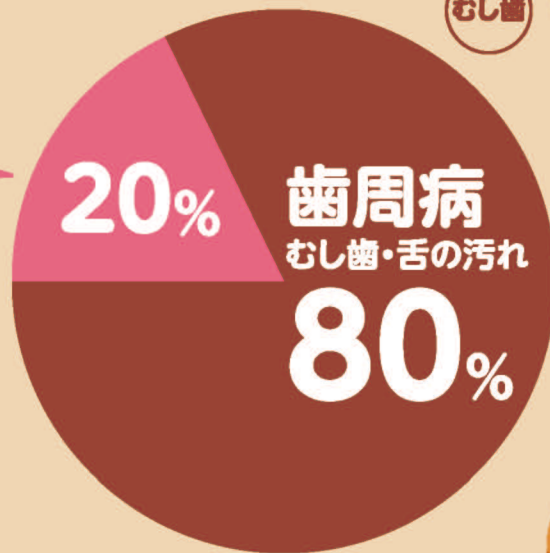


口臭の原因の約8割は口の中なんだよ!!



©2000やなせたかし/高知県

- ① 生理的なもの
空腹時・朝起きた時
- ② 身体の異常
消化器の病気・
鼻や呼吸器の病気
- ③ ストレス
- ④ 飲食物・嗜好品
ニンニク・ネギなどの
臭いの強い食べ物、
アルコールやたばこ



むし歯

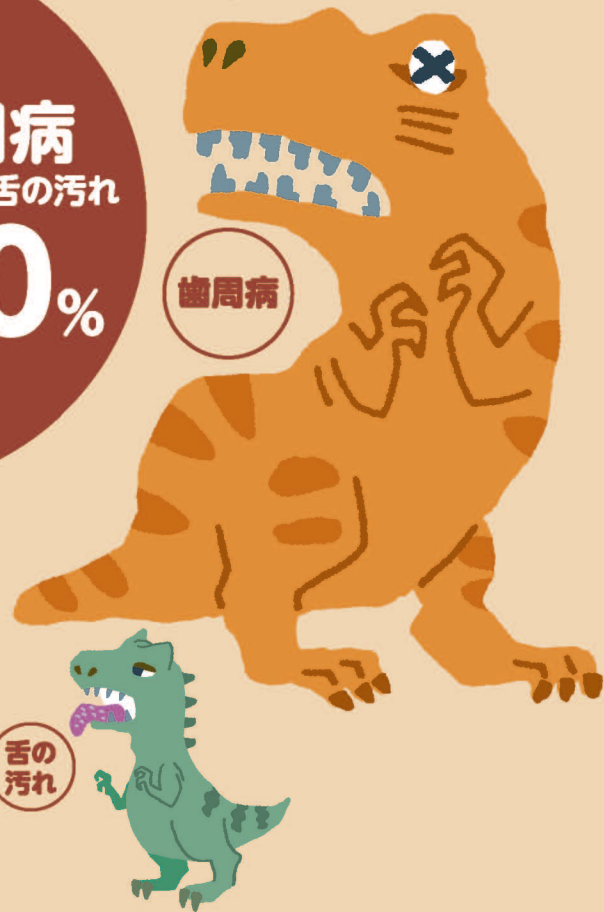
歯周病

舌の
汚れ



©2000やなせたかし/高知県

とくに歯周病が
大きく関係して
おるんじゃよ



歯周病ってどんな病気？

重度の歯周病になると

息が臭い

歯が動く

歯ぐきから血が出る

歯ぐきから血が出る

歯並びが悪くなる

原因は…歯垢(プラーク)内の歯周病菌

歯周病菌

歯が長くなる

口がネバネバする

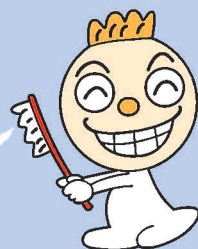
抜歯の主原因

原因	割合
歯周病	42%
むし歯	32%
破折	11%
その他	13%
矯正	1%
無効	1%

厚生労働省 e-ヘルスネット より

歯周病は静かに進む

はじめは、痛みなどの自覚症状はほとんどなく
しかも、一度進行してしまうとなかなか元へは戻らない
だから、早期発見・予防がとっても大切なんだよ!



© 2000やなせたかし/高知県

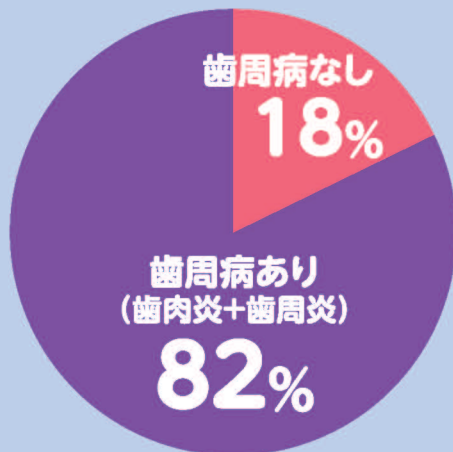
あなたは大丈夫？ 高知県民の歯周病

高知県民の
約8割が歯周病に
かかっているんじゃ!



© 2000やなせたかし/高知県

歯周病にかかっている人の割合



歯周病は生活習慣病!

歯周病を悪化させるのは?



© 2000やなせたかし/高知県

歯周病の発症や悪化には、以下のような生活習慣や遺伝・老化など、いろいろな因子が関係しています。たとえば…



たばこ



歯をみがかない



食生活の乱れ



不規則な生活



ストレス



運動不足

食生活の乱れや、喫煙といった悪い生活習慣や、糖尿病などの生活習慣病が、歯垢(プラーク)の蓄積と免疫力の低下を引き起こして歯周病を悪化させるんじゃない。



© 2000やなせたかし/高知県

たばこと歯周病

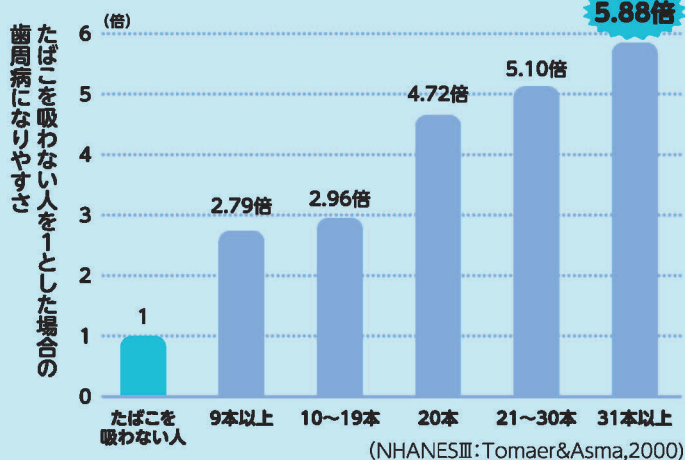
たばこを吸っていると、歯周病の初期のサインを見逃しがちです。その上、歯周病が悪化しやすいので、歯を失うリスクが高くなります。

ヘビースモーカーは、
歯周病になりやすい




© 2000やなせたかし/高知県

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



禁煙すると…

- 
- ①歯周病が良くなる
 - ②口臭がなくなる
 - ③食事が美味しくなる
 - ④咳や痰が出なくなる
 - ⑤癌の心配が減る
 - ⑥肌のツヤや化粧のノリが良くなる
 - ⑦衣服や髪にたばこの臭いがかなくなる
 - ⑧月々のたばこ代がいらなくなる
 - ⑨家族や周囲の人が喜んでくれる

等々、良いことが色々あります。

本当は怖い歯周病と全身の関係

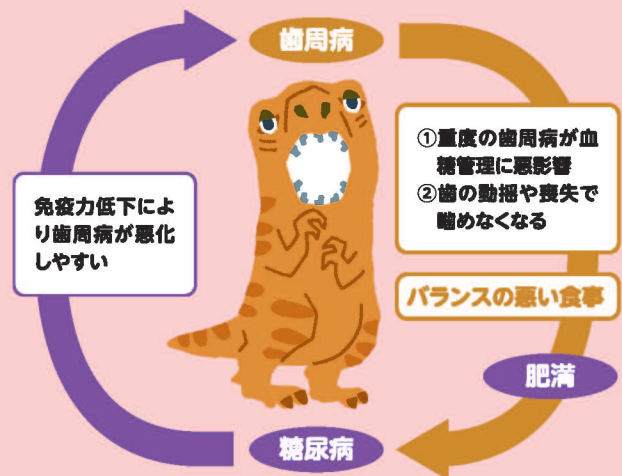
その病気、歯周病のせい？

- 心臓血管疾患
- 糖尿病
- 早産・低体重児出産
- 骨粗鬆症
- 誤嚥性肺炎 など



歯周病と糖尿病

糖尿病の人は、歯周病になりやすい



歯周病は糖尿病を悪化させる!

歯医者さんと一緒に、
糖尿病対策に取り組もう!!



© 2000やなせたかし/高知県

妊娠・出産と歯周病

妊娠中は…

- つわりなどで歯みがきが難しい
 - ホルモンバランスが乱れる
- 歯周病になりやすい

重度の歯周病は、早産や低体重児出産の要因の一つとなります。

また、むし歯菌や歯周病菌は、お母さんから子どもに伝播することが多いのです。

生まれてくる
赤ちゃんのために
お口のケアを
忘れずに



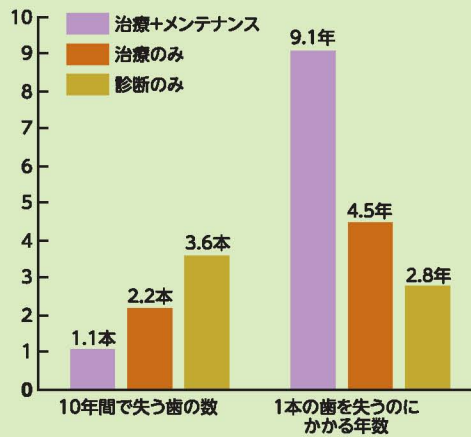
妊娠したら
歯科医院に
行くんじゃぞ!



© 2000やなせたかし/高知県

定期的な歯科受診でさわやかな息を!

毎日のセルフケア(自分でする歯磨きなど)と定期的なプロフェッショナルケア(歯科医院でする専門的な歯磨きや歯石除去など)で歯周病を予防しましょう。



出典:Becker W.らの文献より改変引用

継続した
メンテナンスが
とっても重要
なんだよ!!



© 2000やなせたかし/高知県

かかりつけの歯医者さんをもとう

高知県の歯医者さんは「こうち医療ネット」で検索できます!

こうち医療ネット

検索



かかりつけの歯医者さんと一緒に一生を通じた「歯と口の健康づくり」をするんじゃ!



© 2000やなせたかし/高知県

[発行・編集]

高知県健康政策部 健康長寿政策課 ・ 一般社団法人 高知県歯科医師会

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号(高知県庁・本庁舎4F)

TEL.088-823-9675 FAX.088-823-9137