



健康とお口

私たちが共生している最近では腸内細菌だけではなく、口の中の細菌によって歯周病や虫歯が発生すると菌やその代謝物、炎症物質が全身に広がっていきます。お口の細菌と病気・老化との関係性、ケア方法について学びましょう。



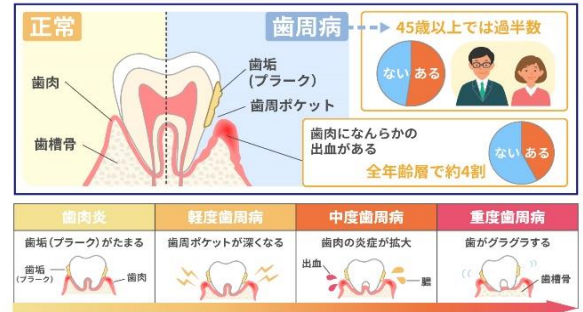
お口の菌 最新トピックス

- 歯周病予防でHbA1Cが改善**
歯周病も糖尿病も、高血糖がもたらす全身性の炎症性疾患。相互に影響する。
- 砂糖は酸を作る菌を増やす**
砂糖を多く摂取すると虫歯の原因である酸を作る菌を増殖します。

- 全身の病変で口腔細菌が見つかる**
口の中の細菌も、腸内細菌と同様に食生活や生活環境による影響がある

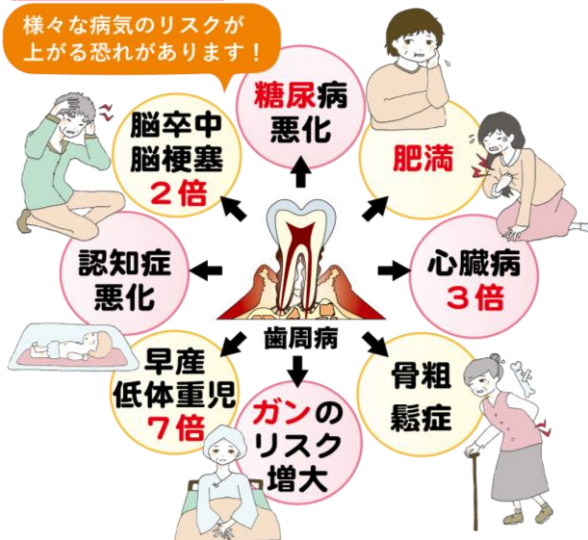
- ミュータンス菌がいなくても虫歯は出来る**
悪玉菌の存在よりも、細菌叢(フローラ)のディスバイオーシス(構成比率)が影響する

歯周病とは



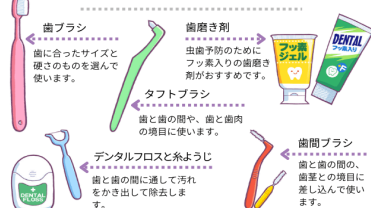
お口と病気

様々な病気のリスクが上がる恐れがあります！



●歯周病は単なる「歯ぐきの病気」ではなく、様々な全身疾患のリスクを高めることが分かっています。このように、口の中の健康状態は全身の健康と密接につながっています。歯周病を放置すると、脳・心臓・骨・生殖機能など、体の様々な部位に影響が及ぶ可能性があるため、日頃からの歯みがきや定期的な歯科検診による予防が重要です。

様々なデンタルケアグッズ



お勧めします

歯周病セルフチェック

朝起きたときに口の中がネバネバする

☐

口臭があるとされたことがある

☐

食事の後、歯と歯の間に物がはさまりやすい

☐

歯みがきのとき歯ぐきから出血することがある

☐

歯ぐきがはれることがある

☐

ぐらつく歯がある

☐

あまり歯みがきをしない

☐

タバコをよく吸う

☐

歯科医院には歯が痛いときしか行かない

☐

ストレスを感じる事が多い

☐

骨密度が低いといわれたことがある

☐

歯周病セルフチェックをしてみましょう。5点以上は歯周病リスクが高いので病院へ受診することをお勧めします。

詳しくは

https://jp.sunstargum.com/ch_eck/

青信号

0点

今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院などで定期的に検査を受けてみましょう。

青～黄色信号

1~4点

歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。ていねいな歯みがきと定期的な歯科健診を受けましょう。

黄色信号

5~9点

歯周病にかかっている可能性大。歯科を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯みがきもしっかり行いましょう。

赤信号

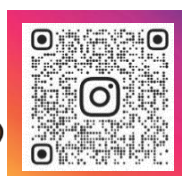
10点~

歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、進行しないよう毎食後ていねいに歯をみがいて下さい。

健康診断

自分のため、
家族のために
早期発見！

年に一度は
健診を受けましょう！



Instagram

@KAGAWA_CLINIC

フォローお願いします！

当院の情報をホームページから
見れます！

かがわクリニック



検索



医療法人社団 清明会
かがわクリニック

兵庫県加西市北条町西高室595-11

☎ 0790-43-8887