

今回の配布品について

しっかりした口腔ケアは多くの疾病予防にも効果があることがわかっています。
今回配布する製品は、プラークコントロールに役立つ製品ですので、日頃の口腔ケアにご活用ください。

① プラクリン歯ブラシ

- ネック部分は緩やかな丸みを持つ形状で、自由度の高い握りに対応します。また、ネック部分を曲げて（前後とも20～30度可）使うこともできます。曲げることによって毛先への力が効率的に伝わり、適度に磨ける範囲が広がりますので好みに合った角度調節でお試ください。

注⇒曲げても使用可能に設計されていますが、極端に曲げたり何度も前後に曲げると、ネック部が劣化して使用できなくなります（10回程度可能）。



奥歯まで
届きやすい形状

説明動画



テーパ部分が長い

※最初に曲げる時には、毛先が柄に付くくらい強く折り曲げてから角度を調整してください。

② デンタルフロス&ピック

- フロスだけだと指を口腔内に入れるので、敬遠する人も多いようです。フロスピックですと簡単に歯間部分が掃除できるので、この機会にお試ください。



説明動画



定期的に歯科健診を受けましょう!



歯周病のケアには、自分自身で行う日々のプラークコントロールと歯科医院でのプロフェッショナルケアが必要です。治療だけでなくメンテナンスのために半年に1回は歯科でチェックしてもらいましょう。普段のプラークコントロールが正しくできているかどうかの確認にもなります。

歯石は歯科医院で取ってもらいましょう

スケーリング

スケーラーという器具を使って、プラーク、歯石、歯面沈着物除去します。歯石を取ることでプラークが付きにくい状態にし、歯周病を予防・改善させます。歯石は一度取ってもしばらくすると再形成されるため、定期的に歯科医院でケアしてもらう必要があります。

プロのサポートを受けてこそ、日々のセルフケアも生きてきます!

PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)という歯のクリーニングや、歯周病や虫歯のリスクをチェックする唾液検査を行っている歯科医院も増えています。きちんと磨いているつもりでも残ってしまう汚れがありますから専門家のサポートは欠かせません。セルフケアを生かすためにも定期的に歯科医のチェックを受けましょう!



口腔ケアアンケート

今後の保健事業の参考として、
QRコードよりアンケートにお答えいただき、
送信いただきますよう、よろしくお願いいたします。



口腔ケアで健康生活!

もう一度
見直したい

口腔ケア



近年の研究で、歯周病は様々な生活習慣病や疾病と大きな関わりがあることが判ってきました。口腔内を清潔に保つこと（口腔ケア）で、実に多くの疾病予防や健康増進に効果があります。

口腔内を清潔の保つためには、従来の「歯を磨く」という感覚から、プラーク（歯垢）を除去する「プラークコントロール」に意識を変えていくことが重要です。

今回は「プラークコントロール」に有用な口腔ケア用品を配付しますので、パンフレットを読んで、毎日の口腔ケアが数多くの健康要因に密接に関連している事を意識するようにしましょう。

裏面に簡単な口腔ケアアンケートがありますので、ご協力をお願いいたします。

ミツバ健康保険組合

歯周病は

歯周病菌が身体全体に影響を及ぼす怖い病気です!

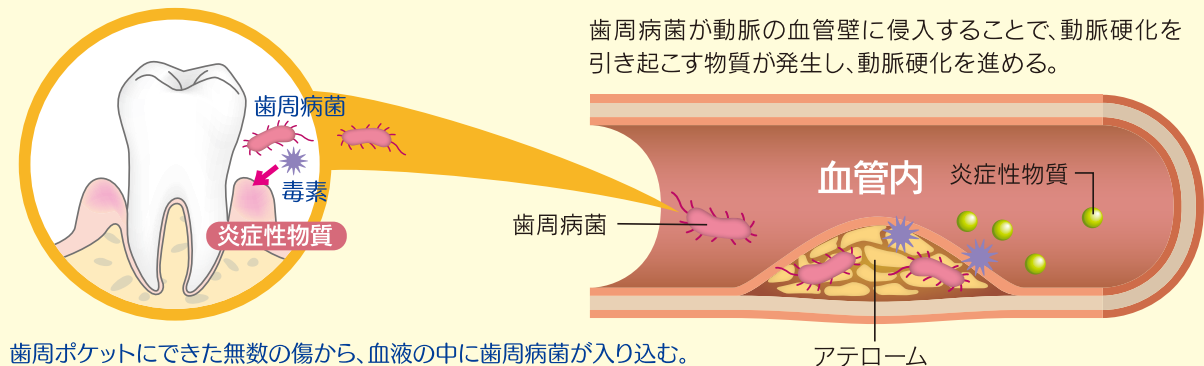
全身の健康を守るためにも口腔ケアしましょう!

不十分な口腔ケアで歯周病を発症すると、歯周病菌が歯ぐきから血管に入り込み、動脈硬化、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎など、さまざまな病気リスクが上昇します。

口腔ケアを怠り、歯周病菌が増える状態が長期化すると...

歯周病菌が血管に入り全身へ拡散します

歯周病が進行すると、歯周病菌や炎症反応によって生じる物質が腫れた歯ぐきから血管に入り込み、血流によって全身に運ばれます。歯周病菌や歯周病菌がもつ毒素(エンドトキシン)が血管に入って定着すると、血管の内側で炎症反応を起こし動脈硬化を引き起こす要因となり、さらに心筋梗塞や脳梗塞など、全身にさまざまな悪影響を及ぼすと考えられています。



狭心症・心筋梗塞・心内膜炎

歯周病菌や炎症反応によって生じる物質が心臓をとりまく冠動脈に付着すると、血栓をつくりやすく動脈硬化を促進させ狭心症や心筋梗塞の原因となります。他にも心臓の内膜に付着して細菌性心内膜炎という心臓病を引き起こす場合があります。歯周病の人は心臓病のリスクが2倍～3・6倍になるといわれています。

動脈硬化

動脈硬化はメタボリックシンドロームの危険因子で、あらゆる生活習慣病の要因となります。血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖などの数値が高い人は、とくに歯周病の予防が大切となります。

腸内細菌の乱れ・免疫力の低下

歯周病の人は、食事や唾液と一緒に歯周病菌を毎日大量に飲み込んでいることになります。大半は強力な胃酸で死滅しますが、一部は生き残り、腸まで達します。腸内細菌のバランスを整えることで免疫力が高まることが知られていますが、口腔内の細菌が食道・胃・腸へと移動し、腸内細菌を乱して免疫力を下げてしまう可能性があると考えられています。

歯周病でリスクが高まる病気の例

脳梗塞

動脈硬化が進行して血管が硬くなると、脳の血管が血栓で詰まったり、破れたりするような状況招きます。

認知症

歯周病になると炎症のある組織から産生される炎症性サイトカインが血液中に入り込み、血液に運ばれて脳に流れ込むと、脳で認知症の原因となるアミロイドβが増えると考えられています。

誤嚥性肺炎

高齢になってくると免疫力が低下するうえ、唾液の誤嚥により、唾液に含まれる細菌が肺に入り込んでしまいやすくなります。

糖尿病

歯周病になると炎症性サイトカインが血液中に入り込み、血糖を下げるインスリンの働きを妨げます。糖尿病になると歯ぐきの毛細血管が血流障害を起こして炎症を悪化させたり、免疫力が下がって歯周病菌の増殖を抑えられなくなる悪循環が起こります。

早産・低体重出産

妊娠すると女性ホルモンの分泌が活発になり、歯肉炎が起きやすくなります(妊娠性歯肉炎・歯周炎)。歯周病がある妊婦さんは早産や低体重児出産のリスクが高くなります。

骨粗しょう症

閉経すると女性ホルモンが急激に減ることで骨密度も低下し、歯を支えている歯槽骨ももろくなります。骨粗しょう症の女性は歯周病になりやすいともいわれています。

