



少し恥ずかしいけど、最近口臭が気になるりん。
口臭が気になって、人と近づいて話すのが怖いりんよ。

こふでりん先生



ふでりん、よく話してくれたりんね。
原因は色々考えられるけど、9割は口の中に原因があるりんよ。
その中でも多いのは、歯周病りんよ。

❀ 40歳以上の5人に4人が歯周病と言われています

歯周病は「全世界で最も蔓延した病気」としてギネスブックにも記載された病気です。
歯を支える組織を破壊していきますが、痛みや自覚症状がほとんどなく、歯周病に気づかずにひどくなることも多いです。

●歯肉炎

細菌感染によって、
歯肉（歯ぐき）が
炎症をおこした状態



●歯周炎

重症の歯肉炎で、
歯肉（歯ぐき）の炎症が
歯を支える構造にまで
広がる病気です。



イラスト『出典：(株)コムネット』

❀ 歯を失う原因の1位も歯周病です

歯を失う原因

1位：歯周病

2位：むし歯

3位：歯の破折 (歯が折れること)

公財)8020推進財団
第2回永久歯の抜歯原因調査(2018年)

歯周病が悪化すると、健康な歯でもぐらぐらして、食べるときに痛みがでます。
食べ物の歯ごたえは、健康な自分の歯があってこそ！

歯の本数が減って、食べたいものが食べられなくなると・・・
お口の状態が気になり、外出が減ったり、人に会うのがおっくうになるなど、
生きる楽しみを損なうことにもなりかねません！

いつまでも美味しく
食べたいわね



❀ 歯周病は全身の病気と関係があります

●糖尿病

歯周病と糖尿病は、
切ってもきれない関係です。
糖尿病になると、歯周病が悪化し
やすくなり、歯周病が糖尿病を悪化
させる原因にもなります。

歯周病を治療すると
2型糖尿病の検査値
HbA1cが改善するりんよ



●アルツハイマー型認知症

脳の血管に歯周病に関連した炎症
物質が入ると、アルツハイマー型認知
症の原因となるアミロイドβが増える
とされています。

●低出生体重児・早産

歯周病の炎症物質が
子宮の収縮を
ひきおこします。

歯周病でない
お母さんと比べると
早産のリスクが **7.5倍** と言われ
ています。



その他にも・・・

●誤嚥性肺炎

歯周病で口の中の細菌数が多いと、
唾液や食べ物が間違えて気道の奥深く
まで入ったときに、炎症がひどくなります。
肺炎で亡くなった人は歯周ポケットの
ある歯が多いという報告もあります。

●慢性腎臓病

●動脈硬化

●非アルコール 性脂肪肝炎

●関節リウマチ

●脳梗塞

●心筋梗塞



❁ 歯周病を予防するには

おうちケア

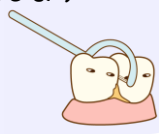
歯と歯のすき間の汚れを
掃除しましょう！

毎日の歯みがきに
歯間ブラシやフロスをプラス

歯肉との境目や
親知らず
歯と歯の間
凸凹した歯並び など
みがきにくい部分に

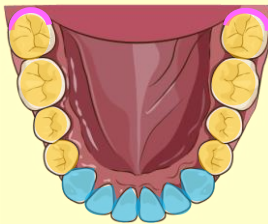


のこぎりのように
前後に動かしながら
歯と歯の間に入れて
掃除します

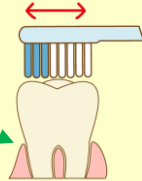


【みがき残しの多い場所】

- ① 奥歯の後ろがわ
- ② かみ合う面
- ③ 前歯の裏がわ
- ④ 歯と歯ぐきの境目



【正しいみがき方】



- かみ合う面
- 表面
- 裏面
- 歯ブラシを
90度に当てる

- 境目は45度で
小刻みに動かす



プロケア（歯科医院で）

家では気づけない歯周ポケットの汚れや
歯石の除去は歯科医師、歯科衛生士からの
専門的なケアを受けましょう！

歯周病を防ぐには、
年に1～2回歯科での
チェックが必要です。

まずは、かかりつけを決め
定期的に受診しましょう！！



イラスト出典元：歯科素材.com

❁ 熊野町では、以下の方が歯科健診の対象です。

❁対象者 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・77歳～80歳・90歳（令和7年4月1日に左記年齢になる方）

4月に受診券を送付しています。転入等で受診券が届いていない方、町外で
受けたい方などは健康推進課へお問い合わせください。

❁対象者 妊婦さん

母子手帳交付時にお渡ししています。妊娠中に1回受けることができます。
特に歯周病になりやすい時です。体調が落ち着いた頃、受診しましょう。

年に1度は
歯科で健診を
受けることが
大切だりんね



体にやさしいレシピ
～大豆とひき肉の無限ピーマン～

【材料】4人分

- ピーマン……………2個
- 大豆水煮……………50g
- 鶏ひき肉……………40g
- A みそ……………大さじ1/2
- さとう……………大さじ1/2
- 減塩醤油……………大さじ1/2
- 料理酒……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1



エネルギー：55kcal
たんぱく質：3.9g
塩 分：0.5g
（1人あたり）



【作り方】

定番の無限ピーマンに大豆とひき肉を追加することで、
かみ応えがアップします。

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わってきたら、ピーマン、大豆水煮を加えて、ピーマンがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを加えて全体を混ぜる。