



# 歯周病検診を受けましょう

## 「8020運動」

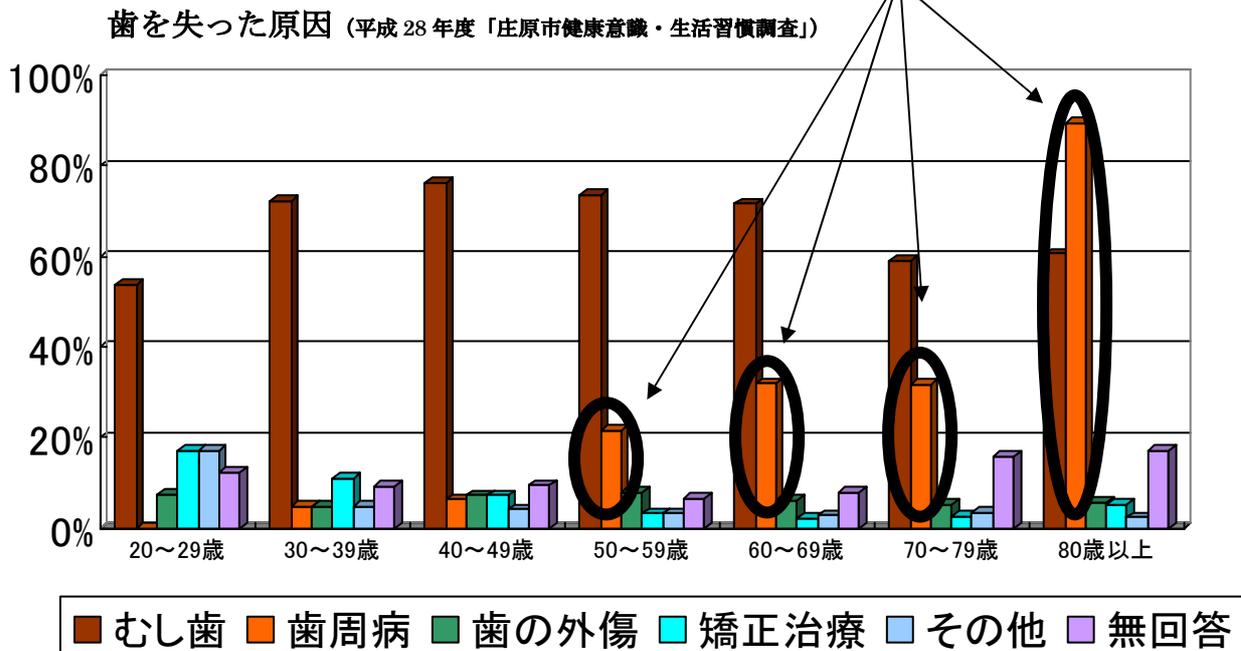
8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

平成28年度「庄原市健康意識・生活習慣調査」の結果によると80歳で20本以上歯のある人は28.5%。60歳で24本以上歯を持つ人は40.3%。40歳ですべての歯がある人は53.5%。歯を失った原因みると、歯を失った原因について、「むし歯（う蝕）」と回答した人の割合が66.5%と最も高く、次いで「歯周病」25.8%となっています。

**「歯周病」で歯を喪失した人の割合は50歳代から高くなっています！**

**40歳を超えると歯周病への対策が必要になります！**



人生の節目のこの時期に、歯周病検診を受診して、歯と口の健康について、見直してみてください。

# 歯周病が全身に及ぼす影響

## 認知症

噛むことと脳は関係があります。歯周病で歯を失うと噛む力が衰えて、血流量の低下から脳への刺激が少なくなり、アルツハイマー型認知症の発症や進行のおそれがあります。

## 脳梗塞

脳の血管が詰まる病気です。  
歯周病の人はそうでない人の 2.8 倍脳梗塞になり易いと言われています。

## 糖尿病

血液中の血糖値の値が高くなる病気です。  
歯周病は糖尿病の合併症の一つといわれ、歯周病になると糖尿病が悪化します。  
歯周病の治療で、糖尿病も改善することもあります。

## 関節炎・腎炎

関節や腎臓が様々な原因で炎症を起こす病気です。  
原因のひとつに、黄色ブドウ球菌や連鎖球菌の感染がありますが、その多くは歯周病原性細菌など口の中に多く存在します。その細菌が血液中に入りこんだり、歯周病により作り出された炎症物質が血液に入り込むことで、関節炎や糸球体腎炎が発症することがあります。

## 狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により血液を送る血管が狭くなったりふさがる病気です。  
歯周病原因等の刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）が出来て、血液の通り道は細くなります。

## 骨粗しょう症

全身の骨強度が低下して、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。  
骨粗しょう症の中でも閉経後骨粗しょう症は、閉経による卵巣機能の低下により骨代謝にかかわるエストロゲン分泌の低下により発症します。  
エストロゲン分泌が少なくなると全身の骨がもろくなります。歯を支える歯槽骨ももろくなり、歯周ポケット内では、炎症を引き起こす物質が作られ、歯周炎の進行が加速されます。

日本臨床歯周病学会資料参照

他にも・・・妊娠中に低出生体重児の原因になったり、  
高齢期には誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

