



世界で一番患者数が多い病気は… **歯周病** です


**歯周病とは？**


歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。  
最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、  
歯が抜け落ちてしまいます。

**歯周病 ○・×クイズ**

-  **大人がなる病気だよな？** → **×**

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中高生が増えています。  
歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？  
歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
-  **むし歯ほどこわくないでしょ？** → **×**

大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。  
また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐり、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
-  **歯周病は治るから大丈夫？** → **×**


骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。  
歯ぐきがはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、  
進行をストップさせなければいけません。
-  **たばこって口の健康に関係するの？** → **○**

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。  
自分が喫煙していなくても、他の人が吸うたばこの煙で、  
歯周病になりやすくなることがわかっています。

歯みがきが「面倒くさい…」  
人の

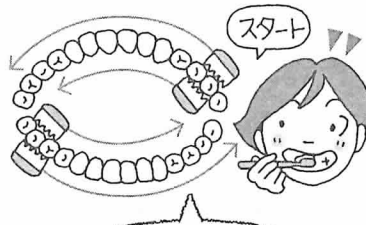
**♪ 歯みがきタイムのススメ ♪**

**ススメ①** ○○しながら  
歯みがきタイム




「好きな音楽を聞きながら」  
でもいいよ。でも、きっちり  
意識してみがこうね

**ススメ②** みがき順を決めて  
歯みがきタイム



みがく順番を決めて  
習慣化しよう

**ススメ③** 舌でチェックして  
歯みがきタイム



ヌルヌル・ザラザラ  
してないかな？ 歯がツルツル  
だと達成感があるね