

歯周病

どんな病気？

歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。そして最後には歯が抜け落ちてしまいます。日本人の40歳以上の約8割がこの病気にかかっています。日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

歯周病になりやすい状態

微生物因子（歯周病菌）

プラークの中の歯周病の原因となる微生物

環境因子

- ・喫煙
- ・口の中の清掃不良
- ・プラークの付着量
- ・ストレス

歯にあっていない被せ物が入っている部分。□呼吸で□腔内が乾燥し炎症を起こしやすくなります。

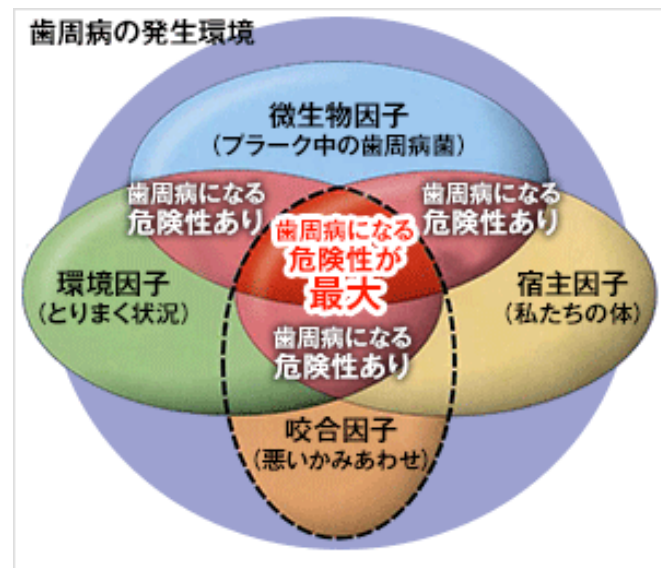
宿主因子

- ・年齢
- ・人種
- ・歯数
- ・糖尿病

など

咬合因子

咬み合わせ、例えば歯ぎしりや歯の食いしばりなど、歯に強い負担がかかる状態などが含まれます。



予防

まずは自分に合った歯ブラシを選ぶ

磨き方も指導されたように磨くように意識する

補助的清掃用具を使う（歯間ブラシ、フロスなど）

生活習慣の改善

- ・喫煙
- ・よく噛むこと（肥満予防）
- ・食生活の見直し
- ・ストレス解消



治療方法

歯医者で歯石を取り、再発しやすい病気でもあるので定期的に見せてください。

わは歯ニュース 8月

熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない

予防

暑さに負けない体づくりを続けよう

- ・水分をこまめにとること
- ・塩分を程よくとる
- ・睡眠環境を快適に保とう
- ・丈夫なからだをつくろう

暑さに対する工夫をしよう

- ・気温と湿度をいつも気にしよう
- ・室内を涼しくしよう
- ・日差しをさけよう
- ・冷却グッズを身につけよう

特に注意が必要なシーンでの身を守るアクション

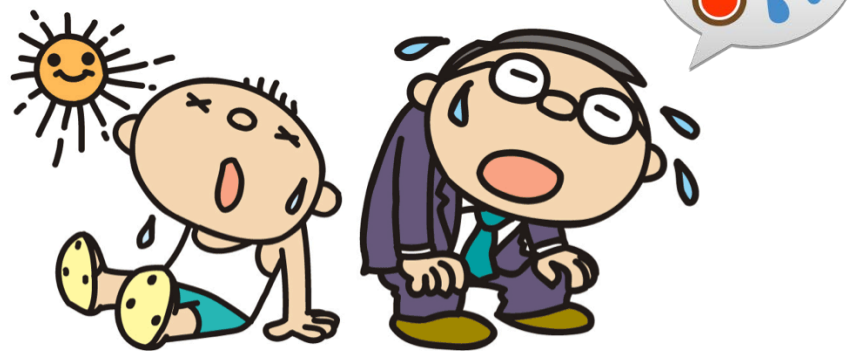
- ・飲み物を持ち歩こう
- ・休憩をこまめにとろう
- ・熱中症指数を気にしよう

応急処置のポイント

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

- ・塩分や水分を補給しましょう

(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、無理に水分を飲ませるのはやめましょう)



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



〒500-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2 診療時間 平日 9:30~13:30 15:00~18:30

Tel Fax 058-394-4662

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

URL <http://www.ham-dennto.com>

担当：虫賀