



## ◆ 歯周病（歯槽膿漏）って？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症です。

歯と歯肉の境目の歯磨きがいきとどかず、そこに多くの細菌がたまり、

歯肉の先が「炎症」が赤くなったり、腫れたりします（痛みはほとんどの場合ありません）。

歯周病は、慢性感染症です。治療を継続していないと、歯周組織に住んでいる細菌を増やします。

歯肉の毛細血管から血液中に細菌が入り込みます。



## ◆ 歯周病と心臓疾患・脳血管疾患

動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、

ストレスなどの生活習慣が要因とされていましたが、

最近、新たに歯周病原因菌などの細菌感染が

関係していることが考えられています。

歯周病原因菌など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）が出来血液の通り道は細くなります。

プラークが破れて血の塊が出来ると、血管が詰まります。



## ◆ 糖尿病で歯周病が増える理由、歯周病で血糖値が上がる

### ① 高血糖では

- 口の中の乾燥で唾液による口の中の浄化作用の低下
- 唾液などの糖分濃度が高くなる
- 唾液や滲出液の糖分の濃度が高くなる
- 細菌に対する抵抗力・修復力が低下する

歯周病の原因菌が繁殖  
口の中の環境悪化

### ② 歯周病がひどくなり炎症が続くと、インスリンの働きを妨げる炎症物質が増加。

## ◆ 歯周病症状チェック



- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったり、歯と歯の間に隙間ができる。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができる。食物が挟まる。



現在では歯周病は、予防でき治療も可能です。  
大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。  
丁寧な歯磨きや定期的な歯科受診をおすすめします。  
まずはかかりつけの歯科医にご相談ください。