

生活習慣の見直して予防しましょう

Point

よく噛んで食べる(一口あたり20~30回を目安に)

よく噛むと、唾液の分泌量が増え、洗浄作用や抗菌作用によって歯周病菌の繁殖が抑えられます。

また、血糖値の上昇が緩やかになり、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎが抑えられることから、歯周病を悪化させる糖尿病や肥満の予防や改善が期待できます。



Point

規則正しく食べる

食事をすると口の中は酸性になりますが、唾液の作用で中性にし、歯を元の状態に戻すという一連の流れが繰り返されます。ですが、不規則な食事や間食が多いと歯を元の状態に戻すまでに酸性の状態になる為、虫歯のリスクが高まることになります。また、栄養バランスが偏ると、免疫力が低下し歯周病菌に対する防御反応が弱まり歯周病になりやすくなります。

Point

禁煙する

喫煙者は歯周病を発症しやすく、発症リスクは約3倍高いと言われています。また喫煙は歯肉の血流を低下させ、歯周病菌を増やしたり、歯周組織の免疫力も弱める為、歯周病の進行を早め、治りにくくさせます。



Point

ストレスをためない

自律神経のバランスが崩れると唾液の分泌が減ります。そうすると歯の洗浄作用や抗菌作用が落ち、免疫力が低下するため歯周病菌に対する防御反応が弱まります。また、ストレスで歯ぎしりや歯を食いしばったりすると歯や歯周組織を痛めてしまいます。その場合は歯の負担を分散させるマウスピースを使用する等について歯科医院へ相談しましょう。

