



全身に悪影響を引き起こすことをご存知ですか?

歯周病は全身に影響を及ぼすと言われています。口の中は全身の中でも微生物、細菌などが最も多く存在している場所でもあり、特に歯肉は体の中でも非常に敏感な組織で、歯肉の健康が全身の健康につながっています。歯周病との関連を挙げられているものには呼吸器系疾患、心疾患、糖尿病や早産などがあります。

歯周病が誘発する気になる疾患

◆糖尿病◆

歯周病は糖尿病の合併症として捉えられています。糖尿病の人は炎症性の病気が起こりやすく、治り難いため、糖尿病でない人に比べて歯周病になるリスクが高くなります。また、歯周病の治療によって歯ぐきの炎症が改善すると、インスリンが働きやすい状態になって、血糖値が改善する可能性があるという報告があります。

◆心疾患◆

歯周病が重篤であればあるほど、細菌性心内膜炎、狭心症、心筋梗塞に繋がるリスクが高くなるとも言われています。歯周病によって歯ぐきで産生された炎症性物質が血流を介して心臓血管にも影響を及ぼすためと考えられています。



女性の方へ

◆早産・低出生体重児◆

妊娠中の女性は、つわりによって口腔清掃が不良になりやすいため、歯周病に罹りやすくなります。妊娠中の女性で歯周病の人は、そうでない人に比べて低出生体重児や早産する確率が高いことが報告されており、その原因として歯周病による炎症性物質がへその緒を通じて胎児に影響するためだと考えられています。



あなたは大丈夫?

歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯磨き時に血が出る
- 口臭が気になる
- 硬い物が噛みにくい
- 歯がグラグラする
- 歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯肉がときどき腫れる

いくつチェックがつかしましたか?

◆判定◆

チェック
0

あなたの歯と歯ぐきは、健康を保っているようです。今の状態をキープするよう、日々のセルフケアをしっかりしていきましょう。

チェック
1~3

歯周病や歯肉炎の可能性がかなり高いようです。まずはブラッシングで今の状態を改善しましょう。食べ物をよく噛まないことや、歯垢がつきやすい食べ物を多く摂っていることが考えられます。バランスのとれた食べ物を時間をかけてよく噛んで食べ、歯と歯肉を丁寧にブラッシングしましょう。

チェック
4~7

歯周病に間違いのない状態と考えられます。いますぐ歯科医院を受診しましょう!
このまま放置し、悪化すると、歯肉からの自然出血、歯の自然脱落などが起こります。歯周病は、口の中の病気だけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、肺炎、早産、未熟児など、いろいろな病気を引き起こす可能性があります。日頃からの予防・改善が必要です。歯周病の予防は、丁寧なブラッシングや時間をかけて食事を摂ることなどが基本です。

重要

1年に1回、歯科健診を受けることが必要です。

セルフチェックがついた方は、生活習慣の改善で歯周病をシャットアウトしましょう!

✗ タバコを吸う

喫煙をするとタバコの煙に含まれる有害物質が、血管を収縮させ、歯肉の血流に障害が起こり歯周病リスクを高めます。



✗ よく噛まずに食べる

よく噛まずに食べると、唾液が十分に分泌されず、細菌が口の中に留まり繁殖しやすくなります。



✗ 疲労やストレスをためている

疲労やストレスがたまるとう免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。



✗ 間食が多い

口の中の細菌は糖分を栄養にして歯垢(プラーク)をつくります。甘いものに限らずだらだらと食べる生活は控えましょう。



メンタル
ヘルスを
考えよう!

過食・眠気・気分が沈む…

季節性感情障害(冬季うつ病)とは?

冬季 うつ病って?

主に、10月から12月にかけてうつ症状が現れ、春先の3月頃になると回復する「冬季うつ病」。冬場の日照時間が短くなることで光の刺激が少なくなり、神経伝達物質のセロトニンが減って脳の活動が低下したり、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌に異常が起こり体内時計が狂うことで生じます。季節性のもので、精神的に問題を抱えているわけではないので、一般のうつ病とはかなり状況が異なります。ヨーロッパの緯度の高い国で多く、冬場の日照時間が少ないためポピュラーな病気とされ、日本でも緯度の高い北海道や東北地方、曇りの多い日本海側地方で比較的多いといわれています。

冬季うつ病の特徴

眠気

- 睡眠時間が長くなっていてもかかわらず、日中も眠気がある



過食

- 食事が炭水化物（ご飯、パン、スナック菓子など）や甘いもの（チョコレート、ジュース）などに偏る
- 体重が増加

うつ気分

- なぜかむなしく、自己否定的になる
- 無気力感
- 人付き合いが億劫、外出が辛い
- 集中力の低下、やりなれた家事や仕事が手につかない



冬季うつ病のセルフケア

～ 冬季うつ病が悪化して、室内に引きこもってしまう前に ～

光を浴びて体内時計をリセットする

- 毎日決まった時間に起きてカーテンを開けよう。
- 窓辺で朝食を食べたり、散歩など外気や光に触れることはお勧めです。通勤時間も外気や光に触れる良い機会です。
- 朝食をきちんと摂り、脳に栄養（糖質）を与えよう。
- セロトニンやメラトニンの材料を適切に補給しよう。
 - ① セロトニンの材料は炭水化物（ご飯、パン、麺類など）
 - ② メラトニンの材料はトリプトファン（大豆製品、乳製品、卵、バナナなど）
- ビタミンB12（あさり、かき、レバーなど）は光の感受性を高める効果があるといわれ、相乗効果が期待できます。



自然光が難しければ専用の照明器具も

- 高照度光療法：5,000～10,000ルクスの専用照明器具で30分～1時間、人工的に光を浴び、体内時計を正常に戻す。
- 光療法は午前中が効果的。睡眠ホルモンであるメラトニンは覚醒後、14～16時間後に分泌されます。

朝7時に起きる ⇒ 23時に眠くなる ⇒ 8時間睡眠へ



文部科学省のサイト：光の治療的応用—光による生体リズム調節より

予防&対処

季節に応じて、工夫して、光を浴びよう!