

歯は、全身の健康につながっています！

「歯が痛くないから大丈夫」「歯医者は痛くなったら行けばいい」と思っている方、意外と多いのでは？

でも実は、

お口の健康は全身の健康と深く関わっています。

いつまでも元気に、自分らしく暮らしていくために、“歯の大切さ”を見直してみませんか？



File No.336
今月の担当は
布施保健師



実は…お口の健康が、こんなに関係しているんです！

認知症予防につながる

メカニズム



しっかり噛むことで脳が刺激され働き活発に！



しっかり噛むことで、
脳の血流が増え、
脳が刺激されて活性化します。

歯周病と アルツハイマー型認知症の関係

歯周病になると、炎症を引き起こす物質がアルツハイマー型認知症の原因物質の沈着を促進させます。

「よく噛める口」を保つことが、
認知症予防にもつながります。

糖尿病予防・改善につながる

メカニズム



歯周病があることで
炎症物質が増える



インスリンの働きが悪くなる
→血糖値が上がりやすくなる

糖尿病があると、
免疫力が下がり歯周病も
悪化しやすくなる。

歯周病と糖尿病はお互いに
悪影響を与え合う関係です

歯周病を予防・改善することで、
糖尿病の予防や重症化予防にも
つながります。

生活習慣病の 予防にも！

メカニズム



歯周病菌が血液に入り込む



全身に炎症を引き起こす



動脈硬化が進み
心筋梗塞・脳梗塞・高血圧など
のリスクを高める。

お口の健康を守ることは、
からだ全体の健康を守ることにも
つながります。

おいしく食べて、元気に暮らすために

歯があることで、こんないいことがあります！！

何でも食べられる

栄養がしっかりとれる

笑顔で会話を楽しめる

健康でいきいきとした生活に



歯は一生の財産です。毎日のケアと定期的なチェックで、いつまでも自分らしく過ごしましょう！



**年に1回は歯科検診を
受けましょう！**

歯周病やむし歯は、
初期にはほとんど症状がありません。
「痛くなってから」では遅いことも…。
だからこそ、
症状がなくても定期的な歯科検診が大切です！



町の健診で

歯科検診を

無料で

受けられます！

次回は9月9日！

- ✓ むし歯・歯周病のチェック
- ✓ お口の健康相談
- ✓ 入れ歯のチェック・相談

入れ歯があっているかの確認
やお手入れ方法のアドバイス
も受けられます！