



歯周病 になりやすい人ってどんな人？

①細菌

歯周病菌

②自身

糖尿病・更年期
思春期・妊娠中
遺伝因子

③環境

喫煙
ストレス
食生活・栄養

①口の中の細菌の攻撃力

歯周病のおおもとの原因は、口の中の歯周病菌です。

②自身の抵抗力

糖尿病で免疫力が低下している人は、発症しやすく悪化しやすいです。また、年齢が高くなればなるほどリスクは高まり、女性は思春期・妊娠中、更年期などホルモンが変動する時期は症状が悪化しやすくなります。遺伝的にもなりやすい人もいます。

③生活習慣（環境）

ストレス、肥満、運動不足などさまざまですが、特に『たばこ』は吸えば吸うほど歯周病にかかりやすくなっており、ニコチンに含まれる有機物質は免疫機能や細胞の働きを阻害して歯周病の進行を早め、治りにくくしています。

★歯周病ケア★

緑茶に含まれるカテキンや、

紅茶に含まれる紅茶ポリフェノールは、

細菌やウイルスに抑制作用や抗菌作用があり、
歯周病菌の増殖を抑えてくれます。

コーヒーも歯周病ケアにいいみたいですよ！！

忙しい日々の生活の中で、
少しでも歯周病ケアに役立ててみてください(´^`)★