

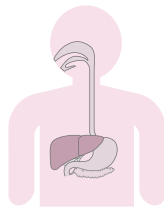
## ウイルス性 肝炎とは

ウイルス性肝炎は、A、B、C、D、E型などの肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。A型、E型肝炎ウイルスは主に食べ物を介して感染し、B型、C型、D型肝炎ウイルスは主に血液を介して感染します。中でもB型、C型肝炎ウイルスについては、感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因ともなります。

## 肝炎になると

肝臓の細胞が壊れて、肝臓の働きが悪くなります。一部の人では、倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸（皮膚が黄色くなること）などの症状が出ることがありますが、全く症状が出ないことも少なくありません。

C型肝炎に感染すると多くの人が持続感染の状態となりますが、その後慢性肝炎になる人も多く、さらに一部の人では肝硬変や肝臓がんへと進行する場合がありますことから注意が必要です。



## 歯周病 とは

歯の周りには歯を支えるいろいろな組織（歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨）があります。歯周病は、これらの歯を支える組織が細菌に感染し、炎症と破壊が進むことで起こります。歯周病はプラーク（歯垢）がたまることから始まります。ブラッシングで口腔内を清潔に保つことが一番です。

## これらの症状は歯周病の兆候です！

- ◇朝起きたとき、口の中が粘ついたり妙な味がする。
- ◇歯を磨くときやリングを食べたとき、歯ぐきから出血することがある。
- ◇冷たい水を飲むと、むし歯もないのに、歯や歯ぐきがしみて痛い。
- ◇歯ぐきが赤くはれたり痛むことがあり、押すと血やウミが出る。
- ◇口臭があり、親しい人から口が臭いと言われたことがある。
- ◇鏡で見ると前よりも歯が長くなったように感じる。
- ◇歯ぐきがむずがゆく、ぐらぐらと動く感じがする。
- ◇歯と歯の間によく食べ物がはさまる。

## 予防法は生活習慣の改善です！！

### ◇たばこは吸わない！

ニコチンなどの作用によって、血液の流れが悪くなり、細菌と戦う働きが弱くなってしまいます。

### ◇軟らかいものばかり食べない！

柔らかい食べ物はカスが歯につき、プラークが形成されやすくなります。

### ◇糖分(砂糖)を摂り過ぎない！

大人だけでなく、今や子供にも歯周病が多くみられます。

### ◇ストレスをためない！

ストレスは歯ぎしりのもとになり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。自分では気がつかない歯ぎしりにも家族は注意を払いましょう。

かかりつけの歯科医を持ちましょう