

2012年6月



歯周病

歯の衛生週間

6月4日～10日まで、歯の衛生週間です。



歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着と、早期発見・治療につなげ、歯だけでなく身体全体の健康増進を推進していくことが目的です。

「歯みがきは しょうぶなからだの 第一歩」という標語を掲げ、啓発活動や講習会、歯の健康に関する相談会の開催など、さまざまな催しを行います。

歯周病の原因

歯周病の原因は歯垢です。歯垢のなかには虫歯菌や歯周病菌がたくさんあり、それが歯の表面に付着します。きちんと歯磨きをしていれば取り除けますが、歯磨きが不十分だと歯と歯肉の境目に歯垢が溜まり、歯周病を起こします。

歯垢を放置していると唾液の成分などを吸収して石灰化し、歯石になります。歯石は歯磨きでは取り除くことができず、凸凹して歯垢が付着しやすいため、さらに歯周病が悪化するという悪循環が起こります。

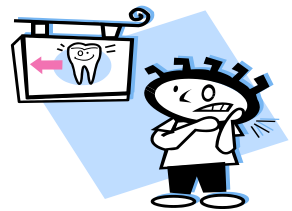
○進行すると…

歯垢の歯周病菌が歯肉に炎症をおこし、腫れて歯と歯肉の境目の溝が深くなった状態が「歯肉炎」といい、歯周病の最初の段階になります。それを放っておくと、溝がどんどん深くなりそこに歯垢や歯石が溜まり、さらに炎症をおこします。その炎症の影響で歯槽骨が破壊されていきます。この状態が「軽度歯周炎」と「中等度歯周炎」となります。もっと炎症が進んでいくと「重度歯周炎」となります。



○自己チェックしてみよう

- ・起床時に口の中が粘つく
 - ・口臭をよく指摘される
 - ・水を飲むと歯がしみて痛い
 - ・歯茎が赤く腫れ、触ると血が出る
 - ・歯がグラグラして食べ物を噛みきれない
 - ・歯と歯の間隙が広がってきた
 - ・歯が以前より長くなったような気がする
- 一つでも当てはまる人は、歯科を受診しましょう



歯周病予防

歯周病を予防するには、毎日の歯磨きによって歯の表面についた歯垢を確実に落とすことが大切です。漫然と磨くのではなく、正しい磨き方できちんと歯垢を落としましょう。

○歯ブラシの当て方

歯と歯肉の境目にたまった歯垢を取り除くために、歯ブラシを歯と歯肉の境目に 90 度の角度で当てます。歯の裏側には 90 度では当てられないので、45 度の角度で当てます。前歯の裏側には上下とも歯ブラシを縦に当てるとうまく磨けます。



○磨き方

いきなり歯ブラシを動かさず、きちんと当ててから歯ブラシの毛先が開かない程度の軽い力で小刻みに左右に動かします。理想としては同じところを 30 往復くらい磨くとよいでしょう。

○歯ブラシ選び

歯ブラシを選ぶときのポイントは「毛先のサイズ、断面、硬さ」です。サイズは自分の奥歯 2 本分または、前歯 3 本分くらいがよいでしょう。毛先の断面は平らなものがおすすめです。毛先が硬いほど歯垢を取り除く力は強くなりますが、硬すぎると歯肉を傷つけてしまうので、歯肉が健康な状態なら普通の硬さのものを、歯肉から出血しやすくなっているときは柔らかめのものを使いましょう。歯ブラシは毛先が開いてきたら取り替え時期です。



○デンタルフロスや歯間ブラシ

歯ブラシでは歯と歯の間は磨きにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯垢を取り除きましょう。



喫煙は歯肉の血液循環が悪くなり歯周病を悪化させる原因の一つとなっています。また、肥満や糖尿病などの生活習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちることから、歯周病が進行しやすいことが分かっています。

禁煙や生活習慣病を防ぐような生活習慣の改善なども歯周病予防のために大切です。

正しい歯磨きは歯周病を予防し、全身の健康を保つことにつながります。しかし、完璧な歯磨きを持続させるのはなかなか難しいものです。かかりつけの歯科で定期的に検診を受けるようにしましょう。

歯周病の症状や治療、予防などについて詳しいことは、歯科にご相談ください。

(きょうの健康 2010.6 2012.6 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>