

●第3回健康おおたわら塾(全11回)● 「今日からできる歯周病予防」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

●健康をおびやかす歯周病

歯周病は症状に出にくいいため、分かった時にはかなり進行していて、自分の歯を失うこともあります。また、心疾患、早産、肺炎などが起きやすくなり、全身の健康がおびやかされます。

歯周病の原因となるのが「歯垢(プラーク)」です。歯みがきが十分でなかったり、砂糖を摂りすぎると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面に付き、歯垢(プラーク)となります。歯垢の中にある細菌が悪さをして、歯ぐきが腫れ、歯を支える骨まで溶かします。

●歯周病を進行させる原因には次のことがあります

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ブラッシング不足 | <input type="checkbox"/> 歯ぎしり、食いしばり、かみしめ |
| <input type="checkbox"/> 合わない被せ物や義歯 | <input type="checkbox"/> 不規則な食習慣 |
| <input type="checkbox"/> たばこ | <input type="checkbox"/> ストレス |
| <input type="checkbox"/> 全身疾患(糖尿病、骨粗しょう症、ホルモン異常) | <input type="checkbox"/> 薬の長期服用 |



●歯周病から守る食生活を!!

○規則正しい生活

十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ、体の免疫力を高めることが大切です。

○間食は時間に注意

「甘いものをたくさん食べる」・「だらだら食い」は、いつも歯や歯ぐきが汚れる原因となります。間食は時間を決めて、糖分の多いものはなるべく控えましょう。

○お酒は適量を

深酒になると歯みがきを忘れがちになり、歯周病を進行させてしまいます。



○ストレスをためない

ストレスが多いと体の免疫力や殺菌効果のあるだ液の量が低下し、歯周病が進行します。また、睡眠中に歯ぎしりや食いしばりをしてしまうと、歯ぐきに力がかかり、傷つけてしまいます。

○禁煙

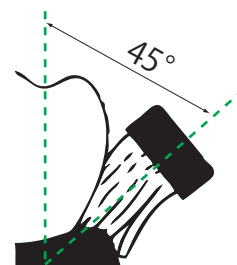
たばこは、血管を収縮させ、歯ぐきの血流を悪くしたり、だ液の分泌が減少したり、歯周病に悪影響を与えます。また、免疫力も低下するため治りにくくなります。

●毎日正しい歯みがきを

歯周病を防ぐには、歯をこするだけでなく、「歯垢(プラーク)」を取り除くことが大切です。1日1回は、鏡を見ながら一本一本丁寧に歯みがきをし、口の中もよく観察しましょう。また、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目のみがき残しは、糸ようじや歯間ブラシを使うことも大切です。

★歯みがきのポイント★

- 歯ブラシはペンを握るように軽く持つ。
- 日ごろからみがく歯の順番を決めることで、みがき残しを防ぐ。
- 歯周ポケットの中もきれいにするため、歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目も磨く。
歯ブラシの毛先を歯の面に対して45°にあてる。
- 歯ブラシを細かく動かし、細かいすき間にも毛先が入りやすくする。
- 歯垢は粘着性があるため、一か所に付き10~20回ほど磨く。



●歯科医院を受診しましょう

歯周病は自覚症状なく進んでいく病気です。また、自分で行う歯みがきには、それぞれ個性や癖があり、きれいにみがいているつもりでも、みがき残していることや、歯垢が取りきれいていないこともあります。

定期的に歯科医師や歯科衛生士にみてもらい、口の中のチェックや歯垢の除去を行うことをおすすめします。

★ずっと健康でおいしく食べれるよう、日頃のケアの積み重ねで、自分の歯を守りましょう。