

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康は、全身の健康の入り口です。
健やかに、いきいきと人生を送るためにむし歯や歯周病を予防しましょう。



歯周病とは？



歯周病は、歯を支える歯ぐきと骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきのすき間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌です。この菌が歯ぐきに炎症（歯肉炎）を起こし、少しずつ歯の周りの組織（歯周組織）を壊していきます。

歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく進行し、気づいたときには重度の歯周病で歯を失うこともあります。

歯周病の進行



※歯肉炎の段階であれば、正しい歯みがきを続けることでもとの健康な歯ぐきに戻すことができます。

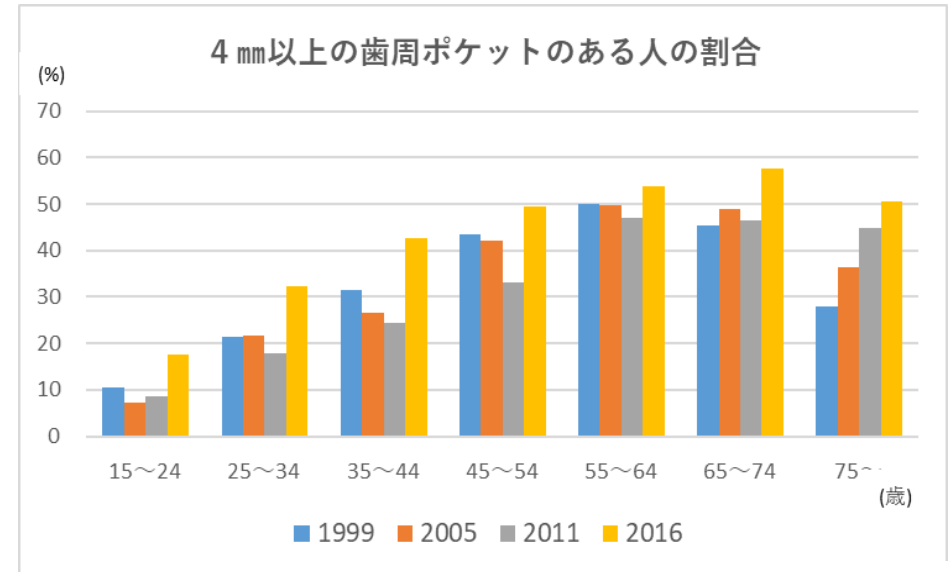
若い世代から歯周病が増えています。



思春期や青年期は、ホルモンのバランスや生活の変化などにより歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎がおこりやすい時期です。＜思春期性歯肉炎＞
歯みがきの時に出血したり、赤くブヨブヨしている症状があれば、早めに歯科医院を受診しましょう。

歯周病の症状

- 朝起きたとき口の中が粘ついた感じがする
- 口臭が気になる
- 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- 歯みがきをしたときに血がでる
- 時々歯が浮いたような感じがする
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯が揺れて食べ物が噛みにくい
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯ぐきを押しと膿がでる



出典:「平成28年歯科疾患実態調査」(厚生労働省)

歯周病になりやすい危険因子



悪い歯並び



口の中のことに
関心がうすい



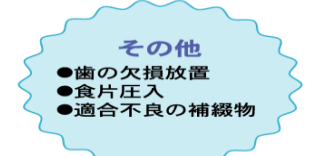
やわらかいもの、
甘いものばかり
食べている



歯ざしり



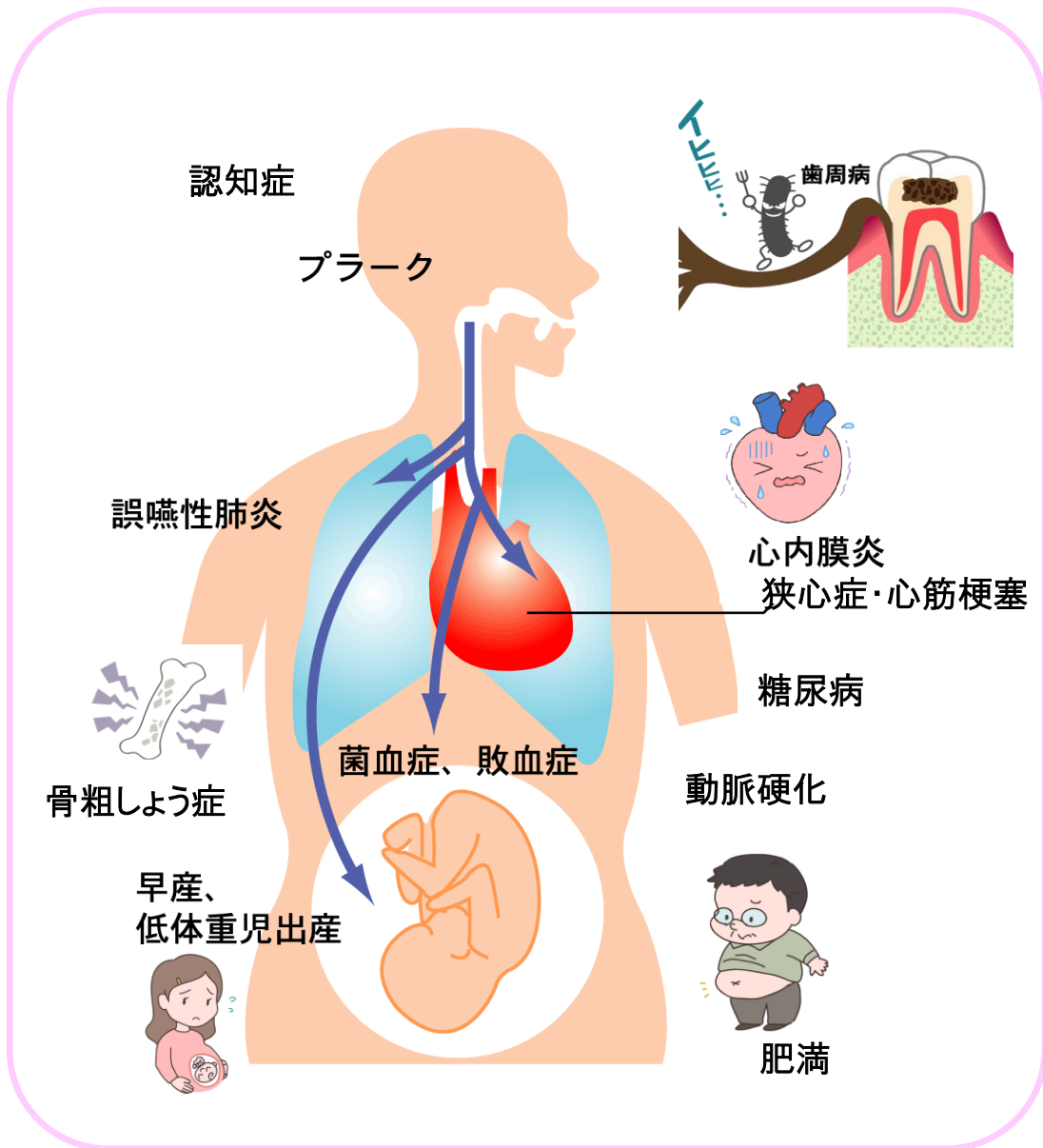
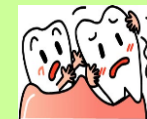
口で呼吸するクセ



その他
●歯の欠損放置
●食片圧入
●適合不良の補綴物

出典:「歯科保健教室の達人」

歯周病は全身の健康にも影響します



歯周病で歯を失うと、食事がとりにくくなり、からだ全体に影響が出るばかりではなく、歯周病菌が全身のさまざまな病気に影響していることがわかってきています。

よく噛むことは、肥満予防・解消につながります！

そのために歯周病を予防することが重要です。

よく噛んで食べると

満腹感が得られ食べ過ぎない

肥満予防・解消になる

メタボリックシンドローム対策の重要ポイント！

唾液がよくでて口の中をきれいにする

歯周病の予防に



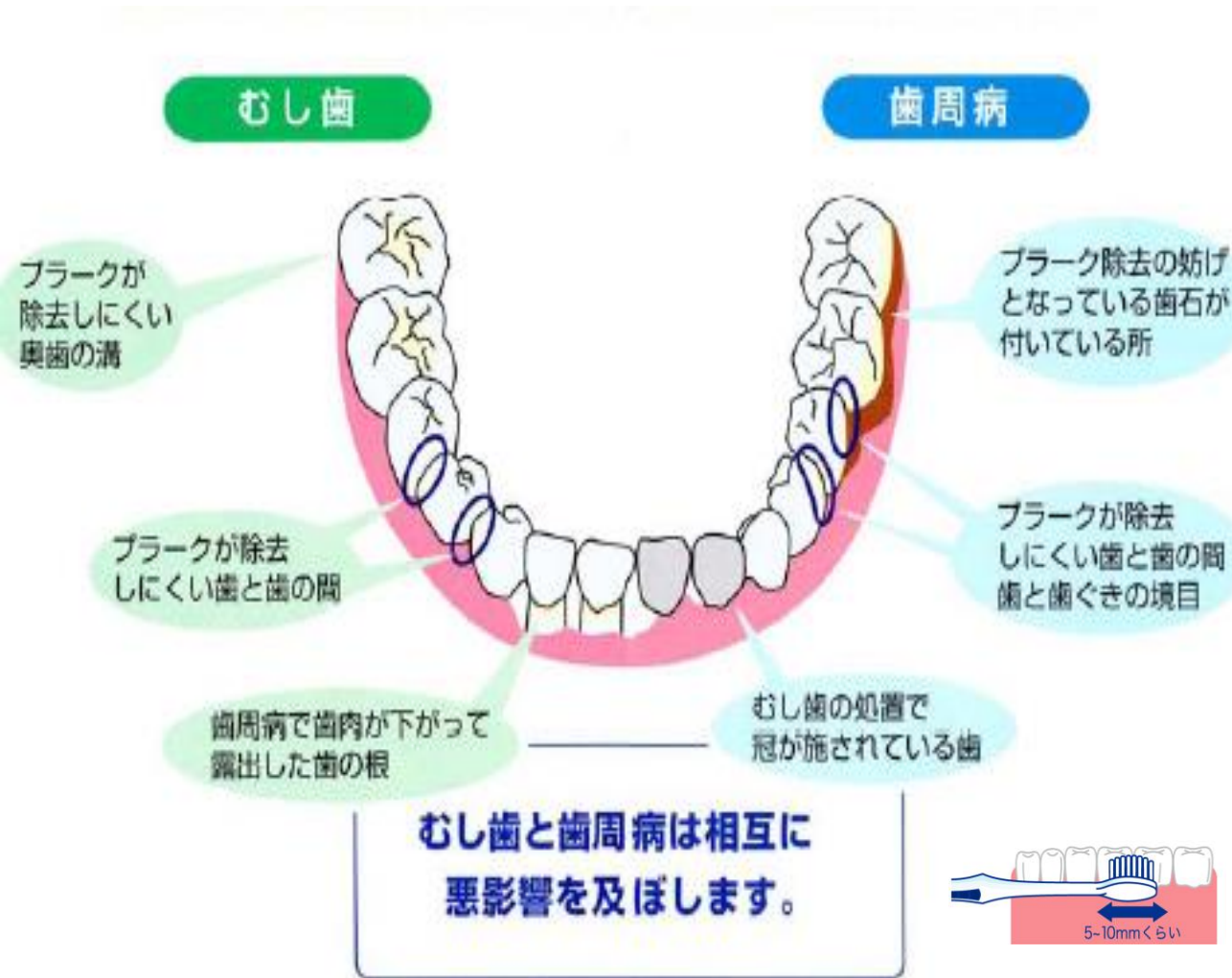
食べ物を口に入れたら、箸をおいて噛むとよいでしょう。

目標：一口30回

歯みがきがセルフケアの基本です



むし歯と歯周病には、ないやすい場所があります。



鏡を見てチェックしましょう

歯と歯ぐきの状態を毎日鏡でチェックすることが、歯周病予防の第一歩です。

歯垢がついていないか、歯ぐきが腫れていないか、歯と歯ぐきの境目が引き締まっているかがポイントです。

歯みがきのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かす
- 1本の歯のすべての面を細かくみがく
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する

※歯ブラシの毛先が届きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢を取り除きましょう。使い方や自分に合ったものを歯科医師や歯科衛生士にアドバイスを受けて使いましょう。

