

歯の健康 ～歯周病について～

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の歯磨きで手に入れます。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足ができるといわれていることから、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」が日本歯科医師会により推奨されてます。日ごろからしっかりと歯と口のケアを行いましょう。

■ 歯周病とは

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌の毒素で歯ぐきに炎症が起き、また進行すると、歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりします。**むし歯と異なり痛みがでないことが多いため、初期段階ではあまり自覚症状がありません。**

歯肉炎

歯周病の初期の段階です。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。**この段階では、歯と歯ぐきの周りのプラークを、歯ブラシで適切に除去すれば、健康な状態に戻すことができます。**

歯周炎

歯肉炎がさらに進行した状態で、歯科治療が必要です。歯ぐきの腫れや出血だけでなく、歯がグラグラしたり、歯周ポケットから膿が出たり、口臭などもみられるようになります。

■ 歯周病のセルフチェック

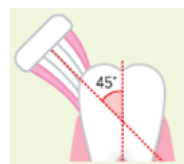
次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けましょう。

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ・歯みがきのときに出血する
- ・硬いものが噛みにくい
- ・口臭が気になる
- ・歯ぐきがときどき腫れる
- ・歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ・歯がグラグラする

■ セルフケアで歯周病予防

・ 歯ブラシは45度に当てる

歯周病菌が増えやすい歯周ポケットの清掃には、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのすき間に45度の角度で当て、軽い力で細かく動かしましょう。



・ 寝る前は集中的にナイトケア

歯周病菌が特に増えやすいのは就寝中です。毎食後のケアに加えて、寝る前は殺菌成分配合の歯みがき剤やデンタルリンスを用いるなど、細菌を増やさないケアが効果的です。

・ 自分に合う歯間ケアアイテムを活用

歯ブラシの届かない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢を除去しましょう。歯科専門家のアドバイスを受けて、自分に合ったものを選びましょう。



このコラムはわたしが担当しました！

水戸文子 保健師

雨ニモマケズ、風ニモマケズ、原付バイクで訪問しています。広島市内担当の保健師です。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』
バックナンバーはこちらから

