

# 健康のススム



## 11月8日はいい歯の日



お話

おおくに歯科医院(蒜山上福田)  
大國 伸 院長

### 歯周病予防は定期検診と 自分の歯にあった正しい磨き方で

#### 歯

を失う第一の原因は虫歯ですが、40歳前後からは歯周病が原因で失う比率が高くなります。毎食後、歯を磨いているつもりでも、実は肝心なところが磨けていないことがあります。

皆さんはテレビCMでよく耳にする、「プラークコントロールにする」、「ブラークコントロール」という言葉をご存知でしょうか。虫歯や歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)です。プラーク1ミリの隙の中には1億個以上の細菌が潜んでいます。だから、虫歯や歯周病の予防はまずプラークを確実に取り除くこと、それがプラークコントロールです。歯と歯茎の境目には歯肉溝という2ミリの程度の溝があります。この溝にプラークがたまり歯肉が炎症をおこし歯肉炎になります。このときは歯肉が少し腫れて出血する程度で、正しいブラ

#### 歯肉炎



歯肉の部分<sup>①</sup>が赤くはれて出血している。歯を磨くと<sup>②</sup>出血することもあるが、<sup>③</sup>自覚症状はあまりない

#### 軽度歯周炎



歯周ポケット<sup>①</sup>ができはじめ。歯を磨くと<sup>②</sup>いつも出血する。歯が<sup>③</sup>浮く感じがむずむずする

ッシングにより歯肉の状態は改善されます。しかし、このまま放っておくと歯肉はますます腫れあがり、溝が深くなつて歯周ポケットができます。そして、歯周ポケット内のプラークで歯周病菌がいつそう繁殖し、歯石もできて、歯周ポケットは内部に向かつて深くなり3〜5ミリになります。このころ、自覚症状も出始めます。さらに進行すると、歯を支える骨が溶け始め、歯周ポケットも4〜7ミリとさらに深くなります。そしてついに、歯はグラグラと動き出し抜かなくてはいけない状態になってしまいます。このようにして歯周病は進行していきます。

わたしは患者さんに半年に一度の定期検診をお勧めしています。お口の健康を保つためには、ご家庭でのホームケアである毎

#### 中等度歯周炎



ポケットが深くなり、<sup>①</sup>歯槽骨が減り始める。歯が<sup>②</sup>長くなった気がする。口臭が<sup>③</sup>気になる

日の歯磨きが基本です。しかし、お口の中は十人十色。また同じ人であっても、そのときの心や体の状態によって大きく変化します。歯磨き指導は受けたことがあるから大丈夫!と思っても、しばらくすると「あれっ、どうだったかな」という方も多しはず。そこで、歯科医院で行うプロケアが重要になってきます。そのときのお口の状態にあった正しい歯磨きのチェック、歯石除去、歯のクリーニングなどを行う定期検診を受けましょう。

歯周病には生活習慣に<sup>①</sup>潜むいろいろな危険因子が関係しています。喫煙、ストレス、食習慣、呼吸などの要素が重なって、「進行する時期」と「進行しにくい時期」があります。痛くもないのにどうして歯医者に行かなくてはいけないの?と思われる方もいらつしやるかもしれません。「痛みがない」=「治った」というわけではなく、一時的に進行

#### 重度歯周炎症



歯槽骨の破壊が進み、<sup>①</sup>歯がグラグラする。歯肉が<sup>②</sup>いつも膿がでる。固い物が<sup>③</sup>噛めず口臭がひどい

が停止しているだけの場合も少なくありません。痛みを感じて受診し「もう少し歯医者に行っておけばよかった」と後悔したことはありませんか? 虫歯や歯周病もほかの病気と同様に早期発見、早期治療が大切です。今、80歳で20本の歯を残そうという『8020運動』が広く推進されています。何でも噛んで食べるためには、最低でも自分の歯が20本は必要です。「噛める」ことへの満足は、自分の歯に勝るものではありません。「人生80年」食を楽しみ、健康を保持していくために、かかりつけの歯科医院をもち二人三脚でがんばりましょう。

広報まにわ10月号、P13の栄養クイズの答えは以下でした

### ケンコウ

多数のご応募ありがとうございました。

健康推進課