



おおこうちだより

No. 61



歯医者さんに最後に行ったのはいつですか？

～歯周病を知ろう～

30歳以上の成人のおよそ80%が歯周病にかかっていると言われます。「自分はちゃんと毎日、歯を磨いているから大丈夫」・・・なんて思っている人も要注意!! 歯周病は自覚症状があまりない病気です。気が付いた時には、歯を抜かなければならない事があります。歯が抜けるだけでなく、脳梗塞や心臓病、肺炎、糖尿病、骨粗しょう症、アルツハイマー型認知症等の全身の病気につながる恐れもあります。

歯周病セルフチェック

思い当たる症状はいくつありますか？

【全体】

1. 自分で口臭が気になる（口臭を指摘された）
2. 朝、起きたら口の中がネバネバする
3. 歯を磨くと歯ぐきから出血する

【歯ぐきの症状】

4. 歯が浮いた感じで腫れぼったい
5. 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
6. 歯ぐきを押しと血や膿が出る

【歯の症状】

7. 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
8. 歯が浮いたような気がする
9. 歯並びが変わった気がする
10. 歯がグラグラ動く気がする



☑️ 自分が歯周病なのか？チェックしよう！

歯周病判定結果

●チェックが1～3個； 歯科受診を歯周病の可能性あり

●チェックが4個以上； 早めに歯科受診を中等度以上に歯周病が進行している可能性あり

●チェックがない； 1年に1回は歯科受診を自覚症状がない場合でも歯周病が進行している可能性あり

1つでも当てはまると、歯周病の可能性があるので、是非、歯科医院を受診され、詳しい検査（問診、レントゲン、歯周ポケットの検査など）を受けましょう。

歯周病の原因・歯周病とは？

歯周病の原因は、私たちのお口の中にいる細菌（歯周病菌）が原因です。お口の中は細菌だらけで、歯磨きが充分でなかったり、糖質を過剰に摂ると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面や歯のすき間にくっ付きます。これを歯垢（デンタルプラーク）と言います。

歯周病は、磨き残しの歯垢の中の細菌の塊が原因となって、歯ぐきに炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。結果として歯を失う原因となります。歯周病は、大人が歯を失う最大の原因です。

歯周病になりやすい要因； 2型糖尿病（糖質の多い食習慣）、肥満、喫煙（タバコの中の有害物質であるニコチンは、歯垢が歯につきやすくし、免疫力も低下させるため）、不規則な食生活、丁寧に歯磨きをしない、ストレス、加齢、口呼吸（鼻で息をせず、口を開いたまま呼吸をすること）



歯周病の予防・悪化を防ぐには？

歯周病は、予防でき、治療も可能です。大切なのは、早期発見、早期治療、そして、メンテナンスです。歯周病の管理のポイントは、**毎日の口腔ケアと歯科通院**です。

- ① 毎日、丁寧に歯を磨く；歯ブラシ（食後に歯と歯ぐきの境目に、柔らかか目の歯ブラシの先を当て、同じ歯を20回ずつ、小刻みに動かす）⇒歯間ブラシとフロスで磨く⇒洗口液でのうがい
- ② タバコを吸わない
- ③ 糖分の多い食事を摂り過ぎない
- ④ ひと口ごとに箸を置き、1口30回以上よく噛む
- ⑤ 歯科衛生士さんによる専門的なクリーニングのメンテナンスを、かかりつけ歯科医で定期的に受ける

