

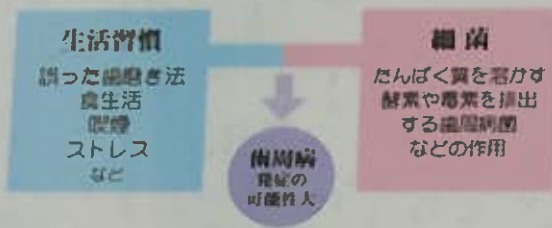
歯周病に要注意!



歯周病は、中高年の歯を失う原因の半数を占めています。また、口腔内だけでなく、糖尿病や心臓病などの全身疾患とも深く関わっていると言われています。歯の生活習慣病である歯周病予防のためにも日頃からしっかりケアをして健康な歯を保ちましょう。

● 歯周病の原因は…

歯周病の直接的な原因は細菌の塊である「歯垢」です。歯垢は毎日の歯磨き法や不規則な生活習慣などで増加します。さらに歯周病は糖尿病や高血圧、肺炎など、全身の病気にも影響を及ぼすと言われています。



● 歯周病の進み方



1 歯垢がたまり、歯茎に炎症が起る。正しい歯磨きで予防が可能な段階。



2 歯と歯茎の間に歯周ポケットができ、歯根膜や歯槽骨が壊され始める。

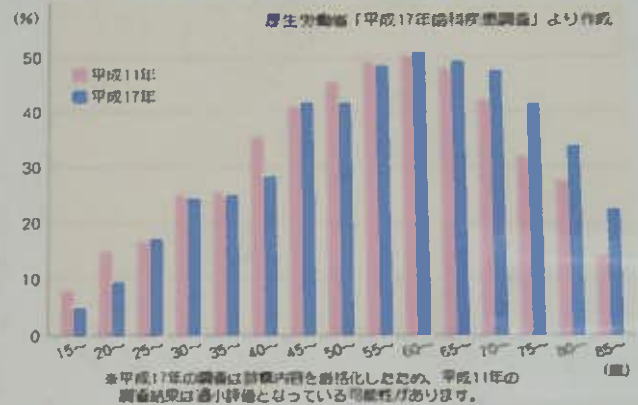


3 口臭や歯がぐらつく。化膿して膿が溜まって腫れたり、出血がある。



4 歯槽骨がほとんどなくなり歯がグラグラする。やがて抜けてしまう。

● 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合



ヘルシーコラム ～8020を目指そう!～

50歳以上の歯を失う原因の半数が歯周病です。厚生省の全国調査でも、歯は50歳を越えると急に失われることがわかっています。また、高齢者の歯の状態と食事内容を調べた調査によると、「健康な歯が20本以上残っている人の8割以上がどんな食べ物でも噛んで食べられる」と答えたのに対して、健康な歯が10本以下の人では2割に減少します。

この調査結果から、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020」運動が推進されています。



● あなたは大丈夫? 歯周病チェック

- ① 歯茎が腫れている
- ② 起きたときに歯茎から出血している
- ③ 唾液に血が混じっている
- ④ 歯がグラグラする
- ⑤ 口臭がある
- ⑥ 歯と歯茎の間によくモノがはさまる
- ⑦ 歯垢や歯石が付いている
- ⑧ 歯茎の色が変わってきた
- ⑨ 歯が長くなったような気がする

全てが歯周病の注意項目です。ひとつでも該当する人はすぐに歯科を受診して早めの治療を心がけましょう。

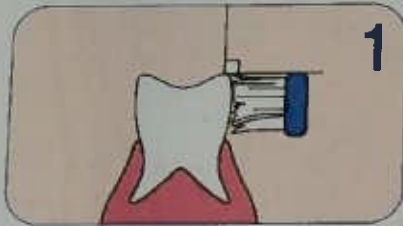
(財) 北海道健康づくり財団

歯みがきをしましょう

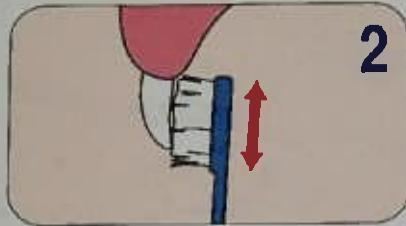
むし歯や歯周病などの原因となる細菌は、食べ物のかすを食べて増えていきます。歯みがきは爽快感だけでなく、歯の病気の予防のためにも非常に重要です。食後の正しい歯みがきを習慣にして、口腔内を清潔に保ちましょう。



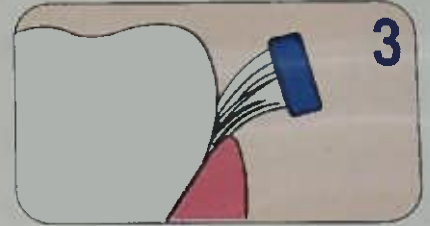
■ 上手な歯みがき法



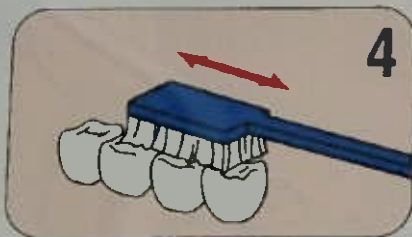
1 基本は、歯ブラシを歯に直角に軽くあて、ヨコに小刻みに動かします。



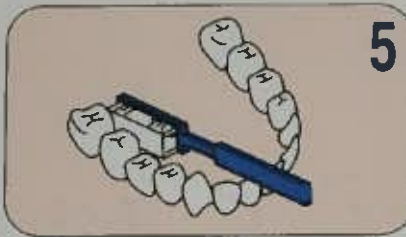
2 前歯の裏側は、歯ブラシをタテにあて、上下に動かします。



3 前と歯茎の間は、たまっている歯垢(プラーク)を毛先でかき出すようにします。



4 かみ合わせの部分は、歯ブラシを上面にあて、前後に動かします。



5 奥歯の裏側は、歯ブラシが歯の裏面にあたるように、小刻みに動かします。

● 歯ブラシの持ち方 ●

長めにペンを持つように軽く握って小刻みに動かすのがポイント。強くこすりすぎると歯茎を傷めますので注意しましょう。



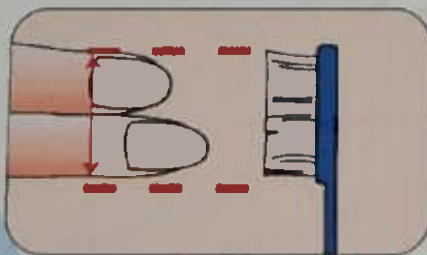
■ 歯ブラシの選び方

- 小さめ (だいたい指2本ぐらい)
- 毛はやわらかすぎず張りのあるものを
- 柄の長さは手に合ったものを

■ 補助用具を上手に使いましょう

歯の間にすきまがある場合などは、歯ブラシだけでは完全に歯垢をとることはできません。歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯垢を除去しましょう。

CHECK!



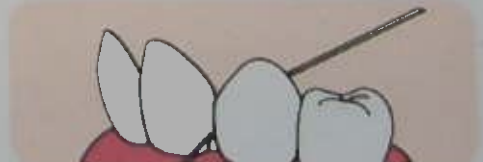
- 交換はおよそ1ヵ月
- 裏側から見て毛先がはみ出ていたら替え時

歯間ブラシ



歯と歯の間に差し込んで前後に動かします。

デンタルフロス



歯と歯の間に前後に動かしながらゆっくり入れて、歯面に沿って引き上げます。

(財) 北海道健康づくり財団