

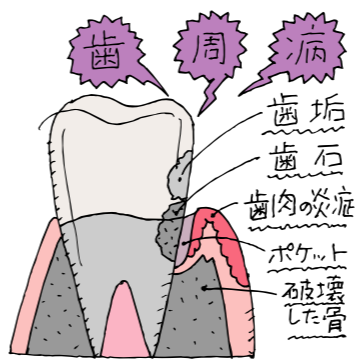
歯を失う最も多い原因 「歯周病」を防ぐ



6月4日から10日間は、日本歯科医師会が定めた「歯と口の健康週間」です。今回は歯と口の健康を保つ上で重要な歯を支えている組織の病気「歯周病」とその予防策についてご紹介します。

歯周病は、かかっているも気づきにくい病気。歯周病になっていないか、ぜひチェックしてみてください。

■歯周病とは？
歯の周囲を支えている部分は歯周組織とよばれ、歯ぐき・歯根膜・歯槽骨・セメント質からできています。この組織が壊れ、歯を支えられなくなっていくのが歯周病です。歯周病にはさまざまな原因がありますが、代表的なのは歯と歯ぐきのすき間にたまる歯垢（しこう・プラーク）です。歯垢には大量の細菌が含まれているほか、唾液中のカルシウムなどと一緒に沈着すると歯



石になり、歯周病を進行させてしまいます。ほかに歯並びや歯ぐきしり、喫煙、糖尿病なども歯周病の原因になります。

また、歯を失う原因で最も多いのは虫歯ではなく歯周病で、日本人の成人の約8割が歯周病にかかっているといわれています。しかも歯周病はかかっているも気づいていない人が多い病気なので、一度チェックしてみましょう。



当てはまる項目が一つでもあれば歯周病になっている可能性がありますので、歯科医に診てもらってください。

■チェックしてみよう
次の項目で当てはまるものがないか、チェックしてみてください。

- 歯を磨くと血が出ることもある

また、当てはまる項目がなかった方も定期的な歯科検診を受け、歯周病や虫歯を早期に発見するようにしましょう。歯科検診の際には、希望すれば個人に応じた歯磨き指導や歯石の除去などしてもらえます。

■予防の基本は歯磨き

毎食後の歯磨きは基本中の基本ですが、特に就寝前の歯磨きははいねいにしてください。睡眠中は唾液が減り、口の中は細菌が繁殖しやすい状態になりますから、細菌の塊りである歯垢を残さないようにしましょう。

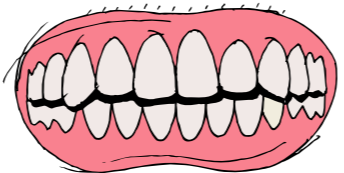
忙しくて毎食後に十分な歯磨きができないという方は、就寝前の歯磨きだけはしっかり行うようにしてください。



歯磨きの基本
歯ブラシの毛先を150〜200gの軽い力で歯面に当てて磨くようにしましょう。キッチン量りなどに歯ブラシを押し付けて150〜200gになるよう力

の入れ加減を確かめてみてください。

歯に歯ブラシを当てたら、小刻みに(5〜10mm程度)動かして、1〜2本ずつ磨きましょう。



歯と歯ぐきの境目
歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを45度の角度で当て、細かく横に動かしながら磨きましょう。この歯と歯ぐきの境目に歯垢を残さないようにすることが歯周病の予防・改善のポイントです。

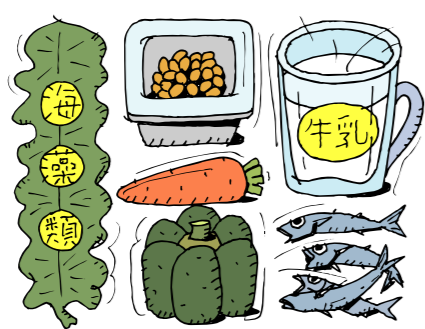
歯並びの悪い場所
歯が低かったり、前後にずれているような場合は、1本ずつはいねいに磨きましょう。また、歯ブラシだけでは上手く磨けないようでしたら、「歯間ブラシ」や「デンタルフロス（糸ようじ）」なども併用してみてください。

磨く順番を決める
歯の表側、裏側、噛み合わせの面と分けて、



■歯周病を防ぐ食生活

基本は栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけることです。さらに、歯垢を作りやすい「糖分の多い食品」の摂り過ぎに注意してください。たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミンA、ビタミンCなど、歯周組織の抵抗力をつける食品を積極的に摂るようにしましょう。



牛乳や小魚、大豆製品、海藻類、緑黄野菜などは、歯周病を防ぐために特におすすめしたい食品です。

■入れ歯の歯周病ケア

入れ歯と接している歯ぐきや上あご・下あごには食べかすや細菌などが付着していますので、入れ歯を外した後は口をよくすすぎ、やわらかい歯ブラシで歯ぐきや上あご・下あごをブラッシングしてください。入れ歯も歯と同じように食べかすや歯垢がたまりますから、通常の固さの歯ブラシでよく磨いてください。

また、入れ歯のかみ合わせが悪い、入れ歯でかむと痛む、入れ歯のバネがかかっている歯がゆれる、バネがかかっている歯の歯ぐきが腫れるといった自覚がある場合は、入れ歯が原因で歯周病になっている可能性がありますので、歯科医に診てもらってください。

