

あなたは大丈夫？

11月8日は「いい歯の日」

30代でも約8割が歯周病

日本では成人の大半が歯周病を患っており、若い人もまた例外ではないことをご存じですか？「自分はまだまだ大丈夫」と油断していると、取り返しのつかない事態になってしまうかもしれません。そこで、歯周病の実態や適切なケアの方法について、日本歯科医師会に聞きました。

セルフケアのポイント

1 歯周病菌の巣の内部まで殺菌

強力なバリアをまとう歯周病菌の巣には、有効成分を配合したハミガキ剤や洗口液なども効果的。

2 歯周ポケットの汚れを除去

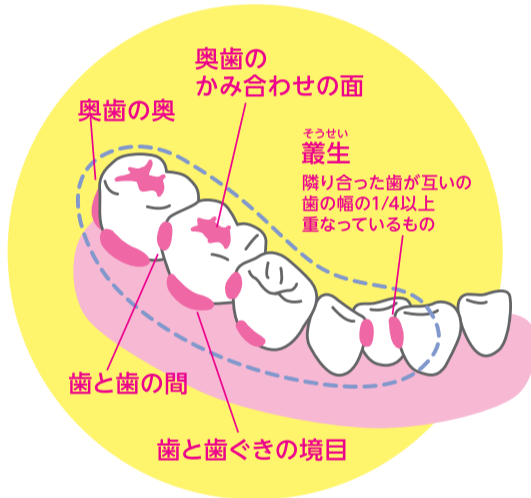
毛先の細いハブラシを使用すれば、歯周ポケットの奥の汚れまで除去しやすくなります。

3 歯周病菌をよせつけない

歯周病菌の付着を防ぐ効果があるハミガキ剤や洗口液を使うのも、有効な手段です。

歯周病菌が増殖しやすい歯周ポケットを意識し、ケアを行うことが大切。各種アイテムを活用して、歯ぐきの炎症を抑えましょう。「セルフケアのポイント」(左図)に加えて、ハブラシの毛先が届きにくい「歯垢が残りやすいところ」(下図)も把握しておいてください。

歯垢が残りやすいところ



Q 自分でできる対策は？

A 歯周ポケットを意識して歯ぐきの炎症を抑えましょう

自分に関係ないと思っていまいませんか？
今日からしつかり対策を！

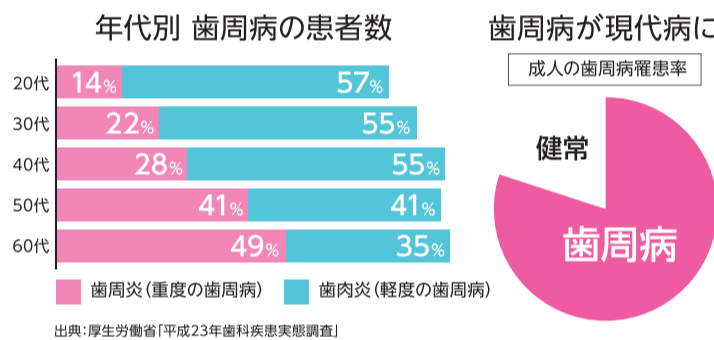
Q 歯科医院にも行った方がいい？

A 歯周病は自覚しにくい病気。定期的にプロケアを受けて

Q 若くても歯周病になるの？

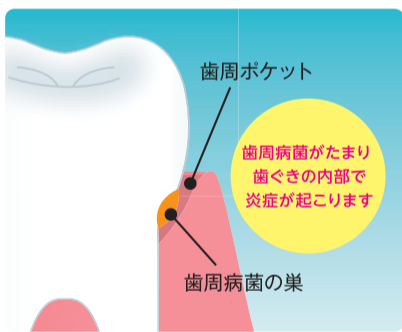
A 30代の約8割は歯周病年齢を重ねるほど重症化

歯周病は「中高年から病気」と思われがちですが、厚生労働省の調査では30代の約8割が歯周病を患っており、そのうち3割近くが歯周病の中でも深刻な歯周炎だということが分かっていきます。そして、50代からは歯周炎の割合が急激に増えていくのです。歯周炎になって病状が進行すると、最悪の場合には歯が抜けてしまうケースもあります。



Q 歯周病を発見するには？

A 歯ぐきの状態を観察してみよう



歯周病は、歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」に歯周病菌がたまり、歯ぐきの内部で炎症が起こる細菌感染症のこと。「ハリ

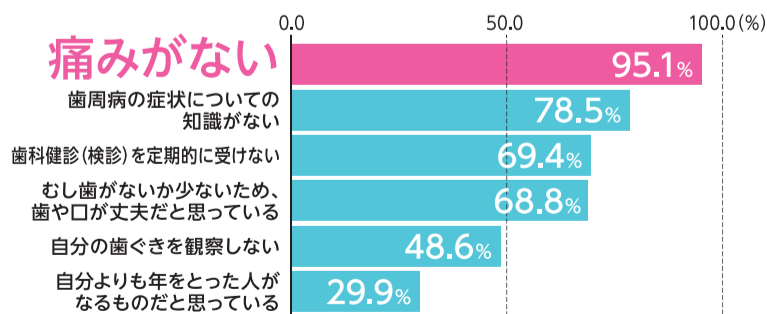
が足りない」「色が気になる」「むずがゆい」など、歯ぐきがおとろえてきたら、それは歯周病のサインかもしれません。一つでも当てはまっている人は注意が必要です。

一つでも当てはまったら歯周病のサインかも



初期段階で痛みをほとんど感じないことから、歯周病は自覚しにくい病気だといわれています。そのため、毎日のセルフケアだけでなく、年2回以上は歯科医院でプロケアを受けることが欠かせません。歯や歯ぐきの状態のチェックはもちろん、歯並びなど、一人ひとりの口内環境に合ったセルフケアの方法を指導してもらうこともできます。

歯周病を自覚しにくい理由



日本歯科医師会

守ろう歯の健康！ 年に2回は、歯医者さんでチェックを受けましょう。

日本歯科医師会

検索

