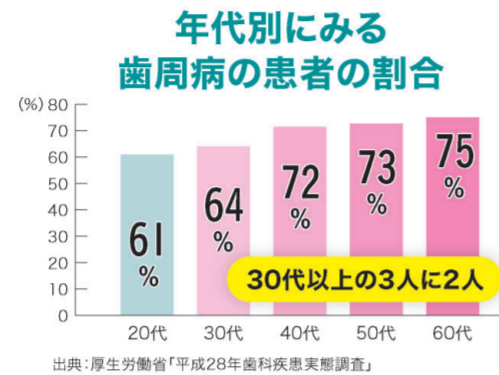


Q まだ若いので歯周病は関係ないですよね？

A 30代以上は要注意
年齢を重ねるほどリスク増

「中高年から病気」というイメージを持たれている方も多い歯周病ですが、厚生労働省の調査では30代以上の3人に2人が歯周病を患っていることが分かっています。また、年代が上がるにつれて、歯周病を患っている人の割合も増加。大切な歯を残すために、「いま」から歯周病対策を始めましょう。



Q 歯周病かどうかは自分で確認できますか？

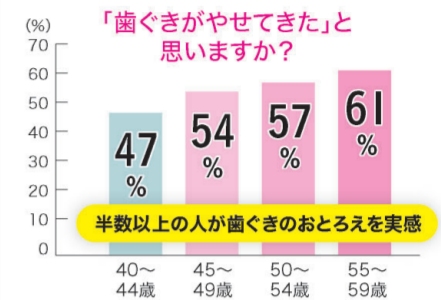
A 歯ぐきが出す
3つのサインをチェック

歯周病であるかどうかを自分で判断するのは難しいですが、「歯ぐきの状態」をチェックすることはできます。代表的なサインとして、「ハリが足りない」「色が気になる」「むずがゆい」が挙げられます。一つでも当てはまったら、歯周病の可能性があるので、早めに歯科医院を受診してください。



「歯ぐきのおとろえ」実感データ

「歯ぐき下がってきた」「食べ物がはまりやすくなった」など、様々な症状を理由に、40代以上の人の多くが歯ぐきの「やせ」や「おとろえ」を実感しています。



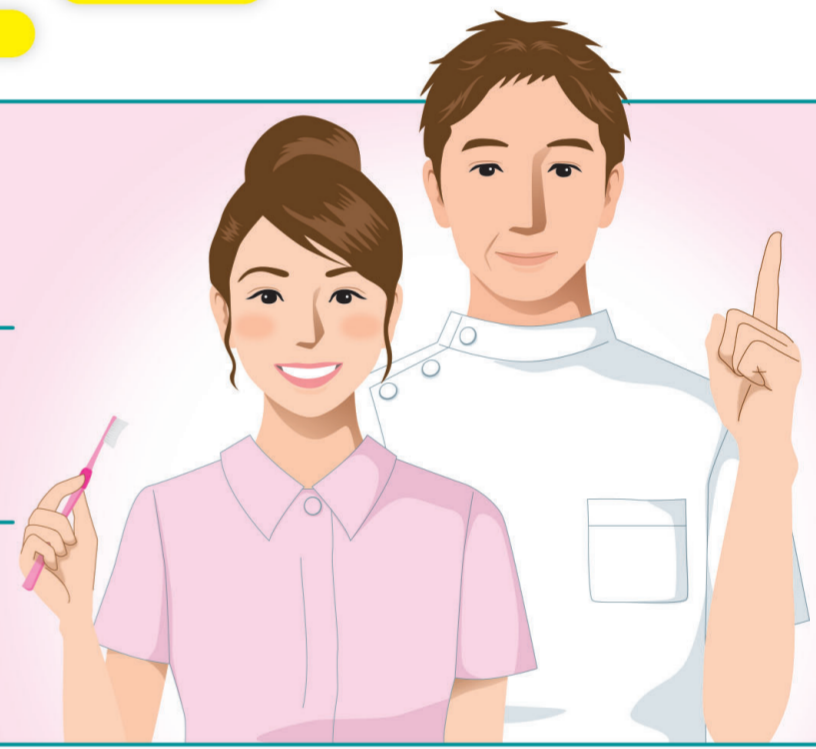
出典：システムハグキプラス
モニターキャンペーンアンケートから作成(ライオン)

知って
おきたい

30代
以上の

3人に2人が「歯周病」 歯ぐきケアのポイント

世界的にみても患者数が多いことに加えて、若い人でも罹患する可能性がある「歯周病」。放置すると歯の喪失を招く危険性があるため、早めのケアが大切な病気としても知られています。そんな歯周病の実態や適切な予防の方法などについて、日本歯科医師会に聞きました。

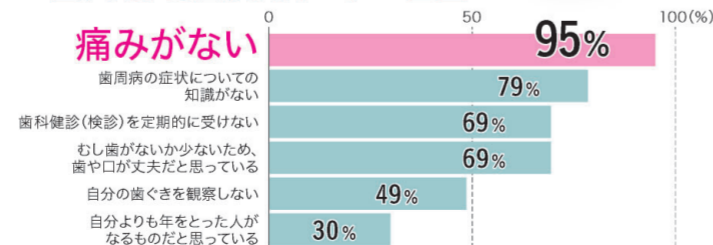


Q 痛みがなくても歯科医院に行った方がいい？

A 自覚症状の少ない歯周病
プロによる定期的な健診を

初期段階では痛みがほとんどない歯周病は、自覚しにくい病気だといわれます。知らない間に進行し、手遅れにならないためにも、歯科医院でプロによる定期的な健診やケアを受けましょう。口内の衛生状態を確認してもらえるほか、正しい歯みがきの仕方など、日頃から取り組めるケアについて指導を受けることもできます。

歯周病を自覚しにくい理由



出典：2014年「歯科医療」従事者対象の歯周病に関する調査(ライオン)

痛みがない
ことを理由に
した人が
95%

Q 自分でもできる歯周病対策は？

A 歯周ポケットのケアで
歯ぐきの健康維持を

歯周病の主な原因は「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯ぐきの間に菌がたまり、炎症を引き起こすことだと考えられています。普段の歯みがきの際には、歯と歯ぐきの境目を重点的にブラッシングすることを心がけてください(右図参照)。歯ぐきの健康を維持するためには、歯垢(菌の塊)を取り除くことが大切です。

- 1 ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてる
- 2 5mm程度の幅で細かく動かしながら軽い力でみがく

