

11月8日は「いい歯の日」

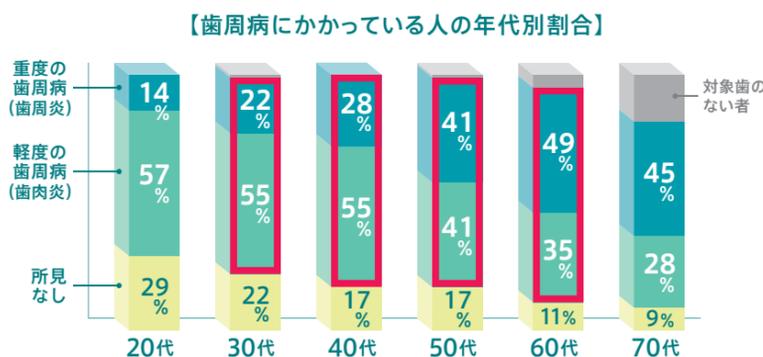
あなたの歯みがき、今のままで大丈夫？

成人の約8割は歯周病

あなたの歯や歯ぐきは、健康ですか？ 自覚症状が出にくい「歯周病」、あなたはサインを見逃していませんか？
今日は、歯と口の健康を考える「いい歯の日」。この機会にぜひ、歯医者さんとともに実践する適切なセルフケアを身につけましょう。



出典：「2011年 歯科疾患実態調査（厚生労働省）」から作成



出典：「2011年 歯科疾患実態調査（厚生労働省）」から作成

歯周病、どんな病気？
歯周ポケットから進行
30代以降から悪化する傾向に

成人の約8割もの人が歯周病であるにもかかわらず、多くの人が「自分は大丈夫」と思ってしまうのはなぜでしょうか。それは、初期の歯周病には、痛みなどの目立つ自覚症状がほとんどないから。静かに進行するため、気づいたときにはかなり悪化していることも少なくありません。手遅れにならないよう、歯ぐきの色や状態は毎日チェックを。下記の項目でもあてはまる場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

歯周病セルフチェックシート

- 歯をみがくとハブラシに血がつく
- 歯ぐきがかはれている
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする、かみにくい
- 歯と歯の間に食片がよくはさまる
- 歯が以前よりも長くなったように見える
- 朝起きたとき、口の中にネバツキがある
- 歯ぐきを押すとうみが出る
- 歯ぐきの周りに歯垢や歯石がついている

歯周病を引き起こすのは、みがき残した歯垢（プラーク）です。歯と歯ぐきのすき間の「歯周ポケット」には細菌が増殖しやすく、歯周病の進行とともに歯周ポケットは深くなります。この増殖し、歯ぐきや周辺組織を破壊するのが「歯周病」です。最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうことさえあります。

年代別にみると、歯周病が増えるのは30代から。40代以降になると、歯ぐきが健康な人ではなく2割未満です。若い年代はもちろん、年齢を重ねてからはより一層、日頃のケアに気を遣うことが大切なのです。

歯周病、発見するには？

痛みがなくても油断は禁物
歯周病のサインを見逃さないで

「歯周病」と「花粉症」、多いのは？

成人の約8割が歯周病と聞いてピンと来ないかもしれませんが、例えば、毎年春に話題を集める「花粉症」の有病率は約3割。こうして比べてみると、歯周病にかかっている人がいかに多いかが分かることでしょう。

花粉症 約3割

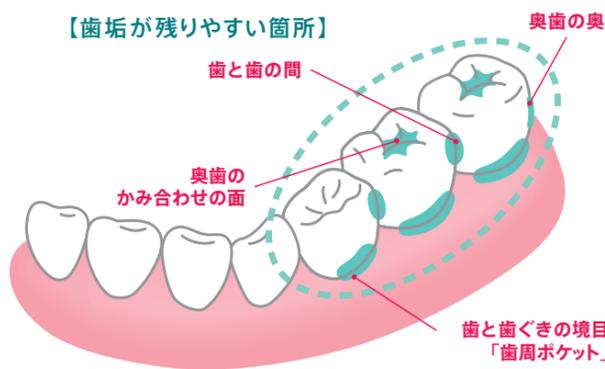
出典：「鼻アレルギー診療ガイドライン 2013年版」から作成



歯周病、注意する箇所は？

歯周ポケットの歯垢を落とす
適切なブラッシングを習慣に

毎日のセルフケアで特に気をつけたいのは、ハブラシの毛先が届きにくく、歯垢が残りやすい箇所です。例えば「歯周ポケット」は、ハブラシを歯と歯ぐきの境目に45度の角度であて、毛先が歯周ポケットに入るように意識してみがきます。このとき、ハブラシは鉛筆を持つ要領で軽く持つと、余計な力が入らず細かくブラッシングできます。力を入れすぎたりこすりすぎたりすると、歯ぐきを傷つけてしまうので注意しましょう。また、毛先が細いハブラシを選べば、歯垢をしっかりと掻き出すことができます。



歯周病、対策はどうする？

毎日の「セルフケア」は
定期的な「プロケア」の指導を受けて

プロケア
II
歯科医院での定期的なチェックや予防処置

セルフケア
II
歯科医師に指導してもらったことを家で実践

「痛みや出血がないから」「毎日歯みがきをしているから」などの理由で、つい歯科医院から足が遠のいていく人はいませんか？ 歯周病対策の基本は、年2回程度の歯科医院での「プロケア」と、毎日自分で行う「セルフケア」を組み合わせたこと。

歯科医院では、定期的な歯や歯ぐきの状態のチェックのほか、自分では落とせない歯垢や歯石の除去、予防処置、一人ひとりの歯並びや歯ぐきの状態にあったセルフケアの指導も受けられます。プロケアとセルフケアは、車の両輪のようなもの。二つのケアを組み合わせることで、歯と口の健康を守りましょう。