

けんこうだより

【令和6年8月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247

今回のテーマは『歯周病予防』について

みなさんは、歯周病についてご存じですか？

歯周病は、歯ぐきや歯を支える骨に炎症を起こす病気です。また、歯周病は歯を失う原因でもあります。ごはんを美味しく食べ続けるためにも、歯周病を予防しましょう！



歯周病とは、

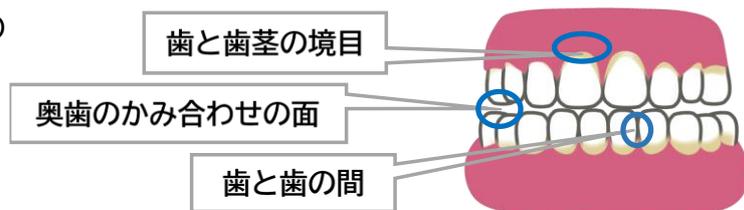
歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態と、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態を合わせて、歯周病といいます。



歯周病の最大の原因は、**歯垢(プラーク)**です。

歯垢は、歯の周りにつく白い粘着物で、細菌の塊のことです。磨き残しがあつたり、砂糖の過剰摂取をしたりすると、口の中の細菌がねばねばした物質を作り、歯の表面に付着します。粘着性があるため、うがいをするだけでは取り除くことができません。

歯や口の構造上、唾液などで流されにくい場所がプラークの付着しやすい場所です。歯みがきの時に念入りに磨くようにしましょう。



喫煙と歯周病の関係

タバコを吸う人は、吸わない人よりも歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことが分かっています。タバコを吸っていると、歯肉の腫れや出血が抑えられ、歯周病に気づきにくくなり、歯周病の発見が遅れます。

また、タバコを吸っていることによって、歯周ポケットの中で細菌が繁殖しやすくなります。

歯周病リスクを下げ、治療効果を上げるためにも禁煙が大切です。



～歯周病のセルフチェックリスト～

歯周病は、自分で気づかぬうちに進行し、自覚症状が出たときには、かなり重症になってしまっていることが多いです。セルフチェックで早めの対応を心がけましょう！

- ◇タバコを吸う
- ◇やわらかい食べ物や甘いものが好き
- ◇歯石を取ってもらったことがない
- ◇歯並びがわるい
- ◇口を開けて眠る癖がある
- ◇太っている

→チェックが付いた人は**歯周病にかかるリスクが高い**です。日頃からお口の手入れを十分に行いましょう。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯みがきの時に出血する。
- かたいものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯のすきまはできてきた。
- 歯がぐらぐらする。

→チェックが付いた人は、**歯周病にかかっている可能性が高い**です。早めに歯科を受診されることをおすすめします。

歯周病を予防するためには、



1. 自分で毎日行うこと

- 毎日の歯磨きでむし歯や歯周病の直接の原因の『歯垢(プラーク)』をきちんと取り除く。
- 磨き残しはないか、歯肉に赤く腫れている場所はないか、歯磨き後にチェックする。
- バランスのとれた規則正しい食事をする。間食や糖分を含んだ飲み物はガラガラととらない。
- 歯周病の発症・進行を早める喫煙はしない！ぜひ禁煙を！！

2. 歯科医院で行うこと

- 痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、3か月～1年に1回は検査する。
- 歯石の除去など、歯のクリーニングをする。
※歯石は歯垢が固まったもので、歯ブラシでは落とせません。
- **歯周病検診を受ける。**

※桐生市では、20～70歳までの5歳刻みの人が対象です。

20～65歳の方は500円で、70歳の方は無料で受けられますので、**受診券が届いたら必ず受診しましょう！**

