

歯周病 危険度チェック!

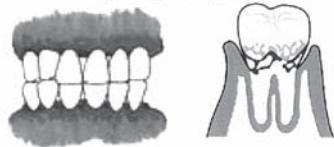
下のチェック表でYESと答えた項目は、生活習慣の改善が必要です。生活習慣を見直してみましよう。

- | | | | |
|----|------------------|-----|----|
| 1 | 40歳以上である。 | YES | NO |
| 2 | 毎食後、歯を磨かない。 | YES | NO |
| 3 | 歯ならびがよくない。 | YES | NO |
| 4 | 口で息をする癖がある。 | YES | NO |
| 5 | 歯を磨くと、歯ぐきから血がでる。 | YES | NO |
| 6 | 歯ざしりが激しい。 | YES | NO |
| 7 | 冷たい物が歯にしみる。 | YES | NO |
| 8 | 糖尿病にかかっている。 | YES | NO |
| 9 | 歯ぐきが黒ずんでいる。 | YES | NO |
| 10 | 歯と歯の間に食べ物のはさまる。 | YES | NO |

あなたのYESはいくつ?

判定表	10～9	歯周病へまっしぐら。直ちに歯医者さんへ行きましょう。
	8～5	このままでは歯周病は時間の問題。一度、受診しましょう。
	4～3	歯周病への岐路。症状次第では歯医者さんへ相談しましょう。
	2～1	油断せずに症状を見守ってください。
	0	今の習慣を守ってください。油断は禁物です。

進行度 2



歯と歯ぐきの境目に「歯周ポケット」という溝が出来、歯槽骨が溶け出す。

進行度 1



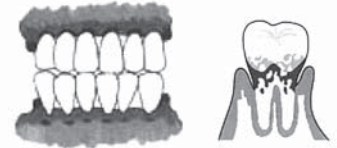
歯に歯垢や歯石がたまり、歯ぐきに炎症が起こる。刺激によって歯ぐきから出血しやすい。

進行度 4



歯槽骨の融解が進み、歯が抜ける。

進行度 3



歯ぐきが化膿し、血や膿が出る。口臭がし、歯がグラグラするようになる。

(参考)鳥取県西部福祉保健局健康支援課作成
「大人の歯を守ろう! 歯周病は生活習慣病!」

これで解決!

歯周病予防の

4つのポイント

1. 正しい歯みがき

歯周病の大敵は、歯ぐきと歯ぐきの境目に付いた汚れです。歯ブラシだけではこの汚れは落とせません。歯間ブラシなども使ってしっかりと汚れを落としましょう。自分に合ったブラッシングを主治医に相談してみるのもオススメです。また睡眠中は虫歯や歯周病のリスクが高まります。寝る前にゆつくり時間をかけて丁寧に歯を磨くことが効果的です。

2. 卒煙

タバコは免疫力を低下させる大きな要因です。また歯ぐきの血行が悪くなり、歯周病が悪化したり治りにくくなったりします。

3. ストレス・睡眠・食生活

唾液は口・歯の病気を防いでくれる大切なものですが、ストレスによってその分泌量が下がります。しかしよく噛んで食べること、分泌量が増えます。ゆつたりとした生活を心がけるとよいでしょう。また、歯ぐきの健康に大切な免疫力を高めるために、質のよい睡眠が重要です。

4. 定期的な歯科受診

自覚症状がないまま進行するのが歯周病です。歯がグラグラし始めてからあわてて歯科医院に駆け込んでも遅いのです。歯科の主治医を持って、定期的に受診し早期発見できれば、歯みがきなどですべて完治します。



こうした毎日のケアの積み重ねが、いつまでも笑顔で過ごす健口生活の秘訣となります。

今日からでも遅くはありません。毎日の生活に役立てていただけると嬉しく思います。

【雑学コーナー】

年をとったら、歯が抜けても仕方ない…なんて思っていないですか?実は、歯そのものの寿命は400年ともいわれます。

遺跡から発掘される頭蓋骨にも歯が残っていることを考えると、保存状態次第で何千年も残しておける強くて硬いものといえるでしょう。

歯が抜けるのは、あくまでむし歯や歯周病が原因なのです。



健康! 健康! 健康!

健康! 健康! 健康!

健康! 健康! 健康!

人間が生きていく上で不可欠な「食べる」「話す」。毎日、当たり前に行っていることですが、高齢期を迎えるまで十分にその機能を維持するには、口と歯の健康がとても重要です。今回は、口の健康の中でも特に「歯周病」についてお伝えしたいと思います。程度の差こそあれ、日本人の約8割は歯周病にかかっているといわれます。歯を失う原因の第1位も歯周病。50歳以上ではなんと約9割の人が歯周病によって歯を失っています。

歯周病とは…?

歯みがきが不十分で口の中に糖分が残っていると、歯周病菌が集まって固まり、歯の表面にくっつきます。これを「歯垢(プラーク)」といいます。歯垢をすくに取り除かないと、歯周病菌が歯と歯ぐきの間に入り込み、炎症を起します。炎症が起きた場所には「歯周ポケット」という空洞ができて、そこへまた歯垢がたまるという悪循環になります。歯周病菌はさらに奥へと進むと、歯を支えている歯槽骨*を溶かしてしまつたため、末期になると歯が抜けてしまうのです。また、虫歯の場合は進行の過程で「痛み」が起こり、歯科医院への受診に繋がりますが、歯周病の場合は痛みもなく、生活に不自由ありません。そのため重症になるまで見過ごしてしまつことが多いのです。

歯周病の予防

歯周病の原因は

- ① 歯みがきが不十分で歯垢を取り除けていない。
 - ② 免疫力が弱く歯周病菌を撃退できない。
 - ③ 喫煙など好ましくない生活習慣がある。
- この3つに大別できます。1つ1つこのリスクを減らしていくことが歯周病の予防に繋がります。

*歯槽骨…歯の根元を支える骨

