

口の中だけの病気ではない!?

歯周病



歯周病とは？

歯周病とは、歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれている『歯周病菌(細菌)』に感染して炎症が起こる、歯の周りの病気の総称です。

日本人が歯を失うもっとも大きな原因の病気で、歯肉(歯ぐき)が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病の初期では自覚症状がほとんどないので気付いていない方が多いですが、実際には日本人の成人の約8割が歯周病にかかっているといわれています。



歯周病は口の中だけの病気ではありません。全身へ影響を及ぼします。

歯周病菌は生命力が強く歯ぐきの毛細血管から血液に入って、やがて全身へと広がり、心筋梗塞を起こしたり、糖尿病を悪化させたり、骨粗しょう症や妊娠トラブルのリスクを高めたりします。

宣言

明るい
笑顔

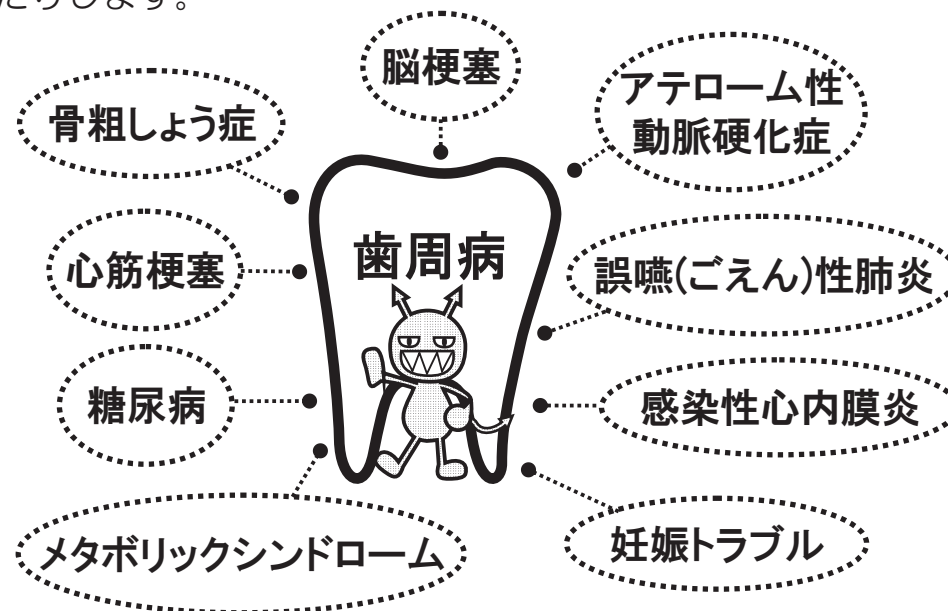
すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



◇◇◇歯の構造◇◇◇

健康な歯ぐきはピンク色で引き締まっています。歯槽骨や歯根膜も健全な状態です。



歯肉 歯槽骨をおおうやわらかい組織で、一般に歯ぐきと呼ばれる部分。

しろうこつ
歯槽骨 歯根部のまわりをおおい、歯を支えているあごの骨。

しこんまく
歯根膜 歯根部と歯槽骨の間にあり、主に両者を結びつけるための線維でできている。歯に加わる力をやわらげる働きをする。

◇◇◇歯周病の進行◇◇◇



① 歯周病菌によって歯ぐきに炎症が起こり、赤く腫れます。この状態を歯肉炎といいます。歯磨きで出血したら危険のサインです。この段階で治療すれば元の健康な状態に戻ります。



② 歯肉炎が進行すると、歯槽骨がとけ始め、歯がグラグラするなど自覚症状が出ます。この状態を歯周炎といいます。冷たい飲み物がしみたり、口臭が強くなったりします。



③ 最後には歯を支えられなくなり、歯が抜けてしまいます。

◇◇◇2◇◇◇

歯周病の原因

主な原因は食事の食べかすで、口の中にたまっていると、それを栄養分にして歯周病菌が増殖してしまいます。また、以下の様な要因も歯周病を起こしやすくします。

■口内環境■

《歯石》

歯垢に唾液中のカルシウムやリン酸などが沈着すると歯石になります。この歯石には歯垢がつきやすいため、悪循環となって炎症を悪化させます。

《歯並び》

歯並びが悪いところは歯磨きが不十分になりやすいため、歯垢がたまり、炎症が起こりやすくなります。

《不適合なかぶせ物など》

歯に合わないかぶせ物などの周りには歯垢がたまりやすくなります。

《癖・習慣》

- 口呼吸：口の中が乾燥し歯垢がつきやすくなります。また、歯ぐきの抵抗力が弱まり炎症も起きやすくなります。
- 歯ぎしり：歯ぎしりのような強い力は、歯周組織に負担がかかり炎症が起きやすくなります。

■生活習慣■

《喫煙》

喫煙は血管を収縮させて歯ぐきの血行不良を引き起こします。そのため、歯周病に対する抵抗力が低下し、症状を悪化させます。

《糖尿病》

糖尿病になると細菌感染に対する抵抗力が低下し、歯周病が悪化しやすい状態になります。

《ストレス》

精神的ストレスによって体の抵抗力が弱くなるなど、歯周病が悪化しやすい状態になります。

《食習慣》

甘いもの、やわらかいものばかりを多く食べる習慣は歯垢を増殖させ、歯につきやすくさせます。

◇◇◇3◇◇◇

歯周病の予防方法とケア

歯周病を予防・改善していくためには、正しい歯磨きはもちろん、生活習慣を見直して、全身の健康状態をととのえていくことが大切です。

■歯周病予防に適した歯ブラシを使いましょう

歯ブラシのかたさは「ふつう」がおすすめです。しかし、歯周病で歯ぐきから出血がある場合は、「やわらかめ」の歯ブラシを使い、歯ぐきが回復したら「ふつう」のかたさにしましょう。超極細毛歯ブラシを使うと、効果的に歯垢の除去ができます。

■デンタルフロスや歯間ブラシで歯間部の清掃をしましょう

- ・歯間が狭い場合…デンタルフロスを使う
- ・歯間にすき間がある場合…歯間ブラシを使う

■歯科で定期的に検診を受けましょう

半年に一度はチェックを受け、歯垢や歯石を取り除きましょう。

■口内環境・生活習慣を見直し、改善しましょう

磨き方のポイント

- 🦷 歯ブラシは歯並びや口の大きさに合わせて選ぶ
- 🦷 歯ブラシの毛先は歯と歯ぐきの境目に当てる
- 🦷 前歯・奥歯・歯の外側、内側と歯ブラシの向きを変える
- 🦷 歯ブラシは細かく振動させるように動かす

正しい磨き方は次のページで詳しくご紹介します。

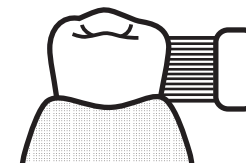
◇◇4◇◇

正しい磨き方をマスターしよう！

■歯ブラシの当て方の基本■

斜め(45度)に当てる

直角に当てる



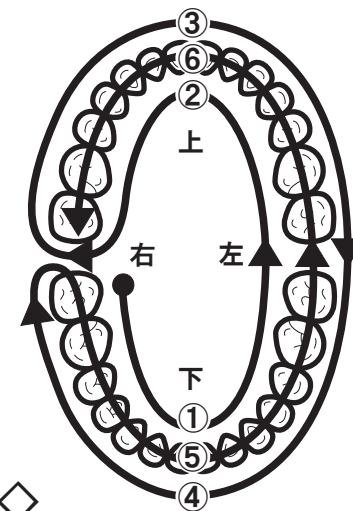
歯ブラシは斜め(45度)、または直角に当てて磨きます。歯と歯ぐきの境目に当たっているかどうかを注意します。

歯ブラシは鉛筆と同じように持つと力が入り過ぎないので、歯ぐきを傷めずに磨けます。歯に当てる強さは、200g程度の軽い力で磨きましょう。キッチンスケールに歯ブラシを当てて、強さを確認してみましょう。

■磨き残しを防ぐ順番■

毎日同じ順番で磨く習慣をつけると、磨き残しが起きにくくなります。磨き残しの多い内側から始め、一筆書きのように磨いていく方法です。

- ① 下の歯の内側を、右から左へ
- ② 上の歯の内側を、左から右へ
- ③ 上の歯の外側を、右から左へ
- ④ 下の歯の外側を、左から右へ
- ⑤ 下の歯の噛む面を、右から左へ
- ⑥ 上の歯の噛む面を、左から右へ



◇◇5◇◇

■ 歯の形に合わせた磨き方 ■

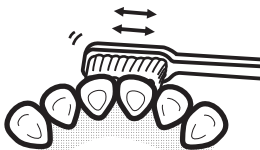
前歯

内側



歯ブラシを縦向きに当てて細かく動かします。

外側



歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かします。

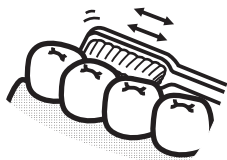
奥歯

内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら細かく動かします。

外側



磨き方は前歯と同様です。

■ 歯列の最も奥の歯の後ろ側 ■

口を大きく開けられる人



口を大きく開けて、歯ブラシを縦にして、奥歯の後ろ側に当てて磨きます。

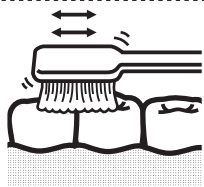
口を大きく開けられない人



口を閉じ気味にした状態で、唇を横に引っ張るようにします。奥歯の後ろ側に、歯ブラシを回り込ませるように当てて磨きます。

■ 噛み合わせ面 ■

毛先を噛み合わせ面にぴったりと当てて、細かく動かします。



◇◇6◇◇

■ 口内環境をととのえよう ■

■ よく噛んでたべよう ■

よく噛むと唾液が多く分泌されます。唾液には歯を丈夫にしたり、口内環境をととのえる成分が含まれています。また、よく噛むことで歯が丈夫になる、アゴが発達して歯並びがよくなる、歯垢が付きにくくなる、といった作用もあります。

■ 汚れを長時間口に残さない ■

だらだら食べていると、口の中に食べかすが常にあるので、歯垢が付きやすくなります。食べた後歯磨きをする、外出先などでは洗口液を利用するなど、歯を清潔に保ちましょう。

■ 歯を強くする栄養素を十分に摂ろう ■

歯の原料となるカルシウム、歯の土台を作るたんぱく質や歯質を作る栄養素なども合わせて摂ることが大切です。

「カルシウム」 牛乳・乳製品、小魚、桜えび、干しひじき、歯の原料となる。 大豆・大豆製品、ごま、小松菜など

「たんぱく質」 卵、魚、肉、牛乳・乳製品、歯の土台を作る。 大豆・大豆製品など カルシウムの吸収を助ける。

「マグネシウム」 魚介類、海藻類、納豆、カルシウムの吸収を助ける。 玄米、ココアなど

■ 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です！ ■

歯の衛生週間とは、歯の正しい知識を知って、歯や口の健康への関心を高める週間です。この機会に、普段の歯磨きや生活習慣を見直して、健康な歯を作る生活を心がけましょう。



◇◇7◇◇