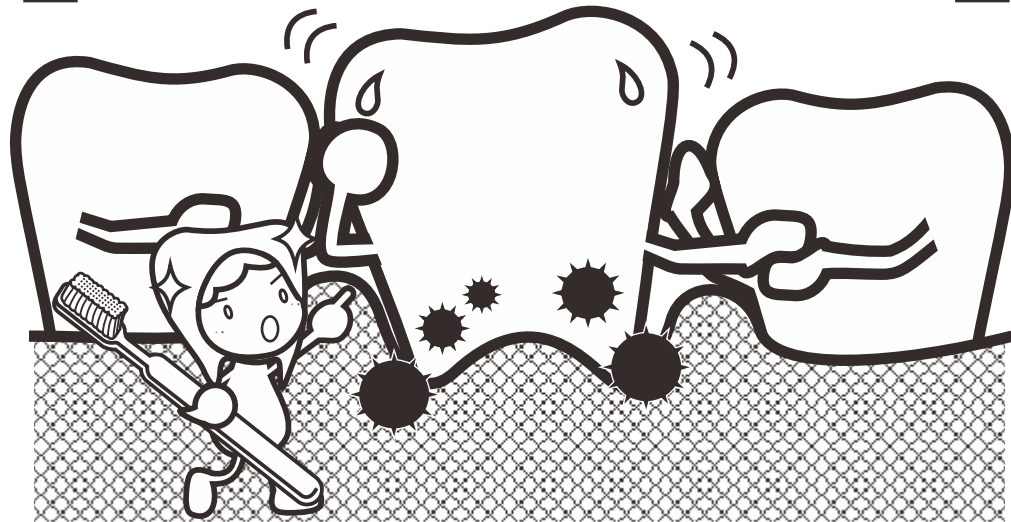


歯周病



気になる! 歯周病

日本人の30代以上の約8割がかかっていると言われる歯周病。このような気になる症状はありませんか？

- ・歯ぐきが赤く腫れている、どす黒い
- ・歯ぐきにハリがない、ブヨブヨする
- ・歯みがき時に出血する
- ・歯ぐきがむずがゆい、痛い
- ・起床時に口の中がネバネバする
- ・口臭が気になる
- ・歯が長くなったような気がする
- ・歯と歯の間に隙間ができた
- ・食べ物がよく挟まる
- ・歯が動く
- ・かたい物が噛みにくい



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 

歯周病は、みがき残しで溜まった歯垢(プラーク)によって歯ぐきに炎症が起こる感染症で、歯を失う最大の原因にもなっています。また、歯垢の中の細菌が血中に入ることによって全身に悪影響を及ぼすこともあります。

このような症状が1つでもある方は、早めに歯科を受診しましょう。



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog

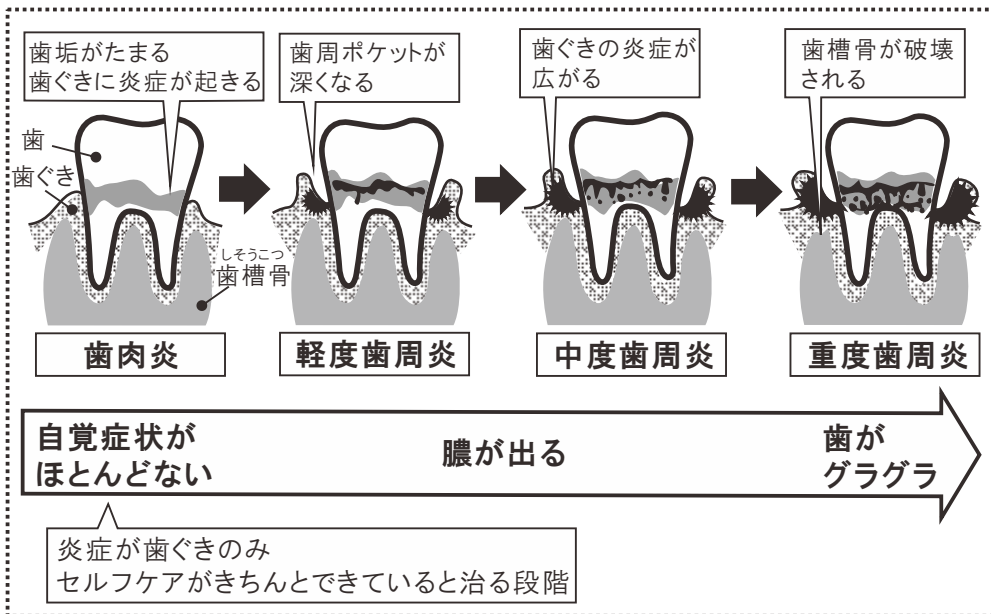


Seedling 2018 7月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

歯周病の進行

はじめはほぼ自覚症状がないまま進行し、症状が進むと歯が抜け落ちてしまいます。



歯周病の危険因子

歯垢を増やしたり、歯ぐきの炎症を悪化させたりします。

●口腔内の環境

- ・歯並びが悪い
- ・歯に合わない被せ物
- ・歯ぎしり
- ・口呼吸など



●生活習慣・その他

- ・喫煙 ・ストレス
- ・不規則な食生活
- ・糖尿病などの疾患
- ・遺伝
- ・ホルモンバランス
- ・薬の副作用など

歯周病を改善・予防するには

●歯科を受診する

まずは、現在の口腔内の状況をチェックしてもらい、適切な治療や歯みがき指導を受けましょう。そして1年に2~3回は定期検診を受けましょう。

●セルフケアを行う

毎日正しい歯みがきを実践し、歯垢を取り除きましょう。そして、生活習慣を見直し、歯周病の発症や進行を防ぎましょう。

セルフケア



歯周病の原因である歯垢を取り除くには毎日の歯みがきがとても大切です。炎症が歯ぐきのみであれば、セルフケアをしっかり行うことで治ります。

■正しい歯みがき

【歯ブラシの選び方】

◎ヘッド部分の大きさ(縦幅)は上の前歯2本分を目安に

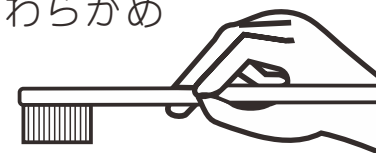
◎歯ブラシのかたさ

- ・健康な人は普通かややかため
- ・歯ぐきに炎症がある人はやわらかめ

【歯ブラシの持ち方】

◎えんぴつを持つように

毛先の形は
まっすぐ
毛束は3~4列



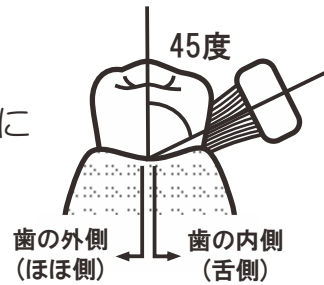
1ヶ月に1本を目安に、毛先が開いたら交換しましょう。

【みがき方】

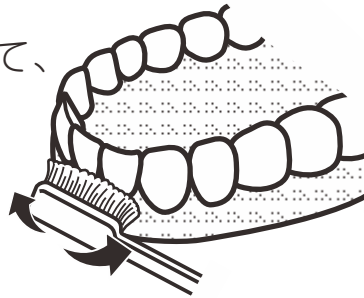
よくみがいているつもりでも、みがけていないことが多いと言われていました。みがき残しのないように、正しいみがき方を身につけましょう。

◎歯ブラシの当て方

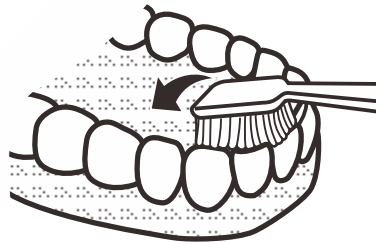
- ① 歯と歯ぐきの間の溝にブラシを45度の角度で当て、力を入れずに細かく横に振動させます。



- ② 外側は、ブラシを垂直に当て、歯と歯ぐきの間に毛先を入れ、力を入れずに細かく横に振動させます。



- ③ 前歯の裏側や歯がでこぼこしているところは、縦に1本ずつ当ててみがきます。

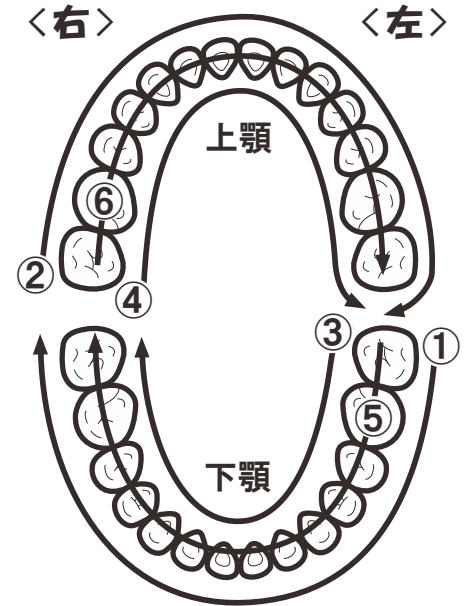


- ・ 歯に当てたとき、毛先が広がらない位の力でみがく
- ・ 1本につき、15回程動かす

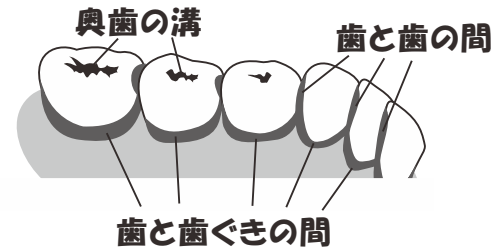
◎みがく順番

特に決まりはありませんが、一筆書きの様に順番にみがいていくと、みがき残しにくくなります。

自分で順番を決めて、いつも同じようにみがくとよいでしょう。



こんなところは、みがき残しに注意!!



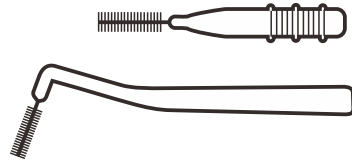
また、利き手側の前歯と奥歯周辺は、歯ブラシの当て忘れが多く、みがき残しが多い部分です。

【補助具で歯垢除去率アップ】

歯と歯の間、歯の一番奥、被せ物やブリッジなどは歯ブラシだけでは汚れが取りにくいので、補助具を使用しましょう。

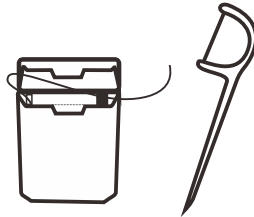
◎歯間ブラシ

歯と歯のすき間が広い部分に使います。歯ぐきを傷つけないようにゆっくり入れ、前後に出し入れしたり、歯に沿うように当てます。歯ぐきを傷つけないよう、サイズの合ったものを使いましょう。



◎デンタルフロス

歯と歯のすき間が狭い部分に使います。歯ぐきを傷つけないように差し込み、歯に沿うように上下に動かします。



◎部分用歯ブラシ

奥歯のうしろ側、歯並びが悪い場所など、普通の歯ブラシではみがきにくい部分に使用します。



◎洗口液

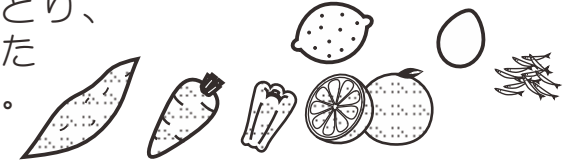
歯みがき後の仕上げとして使用します。適量を口を含み、20～30秒間ブクブクとうがいをして吐き出します。使用後に、水ですすぐ必要はありません。



■生活習慣の改善

【食生活の見直し】

食物繊維の多い野菜、ビタミンA、C、Dの豊富な野菜や果物を積極的にとり、栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう。



【よく噛む】

よく噛むことで、唾液の分泌が促され、口の中の細菌を洗い流します。唾液と食べ物をしっかりと混ぜながらよく噛み、食事を楽しみましょう。



【アルコールやたばこは、ほどほどに】

特にたばこは、免疫力を低下させ、歯周病を重症化させます。また、治療をしても治りが悪くなりますので、禁煙をするのが望ましいでしょう。



【免疫力のアップ】

規則正しい生活や十分な睡眠、疲れやストレスを溜めない生活を心がけましょう。ストレス解消のため、ジョギングをしたり、音楽を聴いたり、アロマテラピーをしたりと、リラックスすることも大切です。

