

口の健康について～歯周病予防しよう～

1 歯周病ってどんな病気？

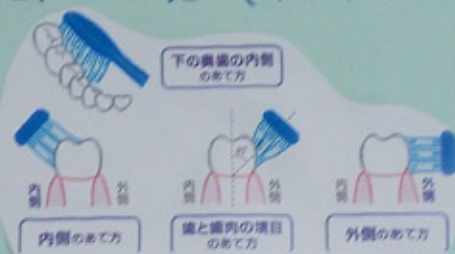
歯周病とはプラーク(歯垢)が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。プラークとは「細菌のかたまり」で、放置しておくと歯を支えている骨を破壊し、歯を失ったり、顎の骨に炎症を起こしたりすることがあります。又、骨粗しょう症患者さんは歯を支えている骨が弱く、失うため歯周病になりやすいことが分かっています。更に、糖尿病や動脈硬化を悪化させることも分かっています。これらを予防するには口の中を清潔に保ち、口腔内の感染を防ぐことが重要です。すなわち歯周病予防に努めることが大切となります。

2 口腔ケアの方法

①「ブラッシング」: まず歯ブラシを使ってプラーク全体を取り除きましょう。

ブラッシングのポイント

- ① 毛先をきちんとあてる
- ② 軽い力でみがく
- ③ 小刻みに動かす

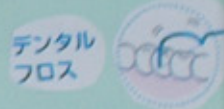


歯ブラシを選ぶポイント

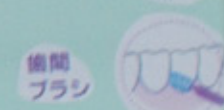
- ① 小さめのヘッドであること
- ② 衛生的なナイロン製
- ③ やわらかめの毛先
- ④ 1～2ヶ月使用したら交換

② デンタルフロス: 歯と歯の間をゆ、くりと前後させ歯ブラシが通らない部分の歯をかき出します。

③ 歯間ブラシ: 歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ歯ぐきを傷つけないように2、3回前後にさせます。



④ マウスウォッシュ: 薬用成分の入ったマウスウォッシュでうがいをして口全体を殺菌、洗浄し、プラークの付着を防ぎましょう。



薬用成分の入ったマウスウォッシュは口臭予防にもなります。又、殺菌効果の高いもの、歯石の沈着を予防できるものの使用も効果的です。

3 生活習慣を見直し歯周病を予防

① 入れ歯はいつも清潔に: カビなどが繁殖しないようにも清潔にしましょう。

② 禁煙を心がけよう: タバコを吸う人は吸わない人に比べ歯周病になりやすいことが分かっています。

③ 早めに歯科受診しよう: 下記のような症状や口の中の異常を感じたら早めに歯科受診しましょう!

- 歯肉の腫れ・出血・痛みが繰り返している
- 歯がしみる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がとらとらする
- 入れ歯があたり長い間痛みが繰り返している
- 歯のすき間が広がってきた
- など...