

## 最後に歯医者さんへ行った日を覚えていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の歯みがきは習慣になっていても、「最後に歯医者さんへ行った日」を思い出せない方も多いのではないのでしょうか。痛みなどの自覚症状がないと受診のきっかけがなく、つい後回しにされがちですが、歯や歯ぐきのトラブルは気づかないうちに進行していることも少なくありません。特に歯周病は、日本人の40歳以上の8割がかかっている身近な疾患です。今月は歯周病を切り口に、セルフケアや歯科受診について振り返りましょう。



### ➤ 歯周病とは

歯を支える歯ぐきや歯槽骨（しそうこつ）と呼ばれる骨が口の中に溜まった細菌によって炎症を起こし、徐々に壊されていく病気です。初期の段階では痛みがほとんどなく、気づいた時には進行しているのが特徴です。

歯周病の主な原因はプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌の塊で、歯と歯ぐきの境目に溜まると時間と共に硬くなって歯石になります。歯石は表面がザラザラしているため、細菌が付着・増殖しやすい環境を作り悪循環を引き起こします。

【歯周病の初期症状の例】

- ・ 歯茎が腫れる、歯磨きの際などに出血しやすくなる
- ・ 口臭が気になる
- ・ 歯がぐらつく、噛みにくくなる

【放置して重症化すると】

- ・ 歯を失う原因になる
- ・ 全身の健康状態の悪化に繋がる  
(糖尿病、脳心臓疾患、肺炎 など)



### ➤ 毎日の“歯みがき”で歯周病予防

自分で出来る歯周病予防の基本は「プラークをためないこと」であり、そのために毎日の歯みがき習慣が重要です。

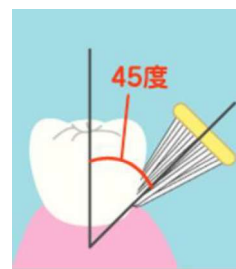
歯周病予防のためのブラッシングのポイント

#### 1. 歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、弱い力で細かく振動させる

➡歯ブラシが歯ぐきに当たっているのか、鏡を見て確認します

#### 2. 歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使用する

➡毎食後が難しい場合は、就寝前に丁寧に行います



### ➤ 生活習慣の改善も歯周病予防に効果的

歯周病は生活習慣とも深く関連しています。毎日の歯みがきによる清掃不良に加えて、喫煙習慣、ストレス、食生活の乱れ、口呼吸、歯に合っていない被せ物があるなど様々な要因が影響します。

近年、健康経営の視点から禁煙指導に力を入れている企業も増えていますが、喫煙は歯周病のリスク要因の一つです。タバコの煙に含まれるタールはヤコとして歯に付着しプラークが付着しやすくなるだけでなく、一酸化炭素やタールは全身の抵抗力を低下させるとともに歯ぐきの腫れといった炎症のサインを気づきにくくし、傷口の治りを遅らせるため歯周病を重篤化させる要因となります。歯ぐきの健康を守るためにも、禁煙は重要な対策の一つです。

歯や口のトラブルを放置すると、次第に痛みや違和感が生じ、集中力やパフォーマンスの低下に繋がります。

半年～1年以上歯科を受診していない方は、早めに歯科受診をご検討下さい。