

歯からウロコ!? ～歯と健康づくり～

6月4日～10日は「歯の衛生週間」、毎月8日は「歯の日」です!!

皆さんは、歯の健診を定期的に受けていますか? 人間ドックなど身体の健診には行くけれど、歯は“痛くなったり、気になることがないと行かない”という方も多いのではないのでしょうか?

今回は「歯と健康」の関係性についてご紹介します。日々のケアで大切な歯を守り、いつまでも自分の歯を保ちましょう!

歯周病と身体の関係って?

歯周病とは?

生活習慣病の一つで、かつて「歯槽のう漏」と呼ばれていたものです。25～64歳でおよそ76～81%の方がかかっており、歯の周りの歯を支える色々な組織が口内の細菌に感染し、炎症と破壊が進行します。歯のつけ根に歯こう(プラーク)や歯石がたまり、歯周病原菌が感染し、歯肉(歯ぐき)の炎症や歯を支えている骨の吸収が起きます。進行すると歯がぐらぐらして抜け落ちてしまい、成人の場合、虫歯よりも歯周病によって歯を失う人が多いと言われています。

近年、歯周病と全身疾患の関わりが明らかになり、糖尿病の悪化や誤嚥性肺炎(口の中の細菌が誤って気管に入り肺炎を引き起こすこと。特に高齢者に多い)、脳梗塞や心筋梗塞の原因となったり、妊娠期は早産・低体重児出産の危険性が高くなるなどの要因とされています。

歯周病の兆候

- ①歯みがきの際、歯肉から出血がある。
- ②前より歯が長くなったような気がする。
- ③虫歯ではないのに歯がしみる。

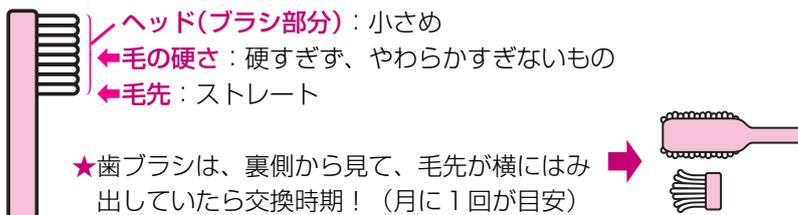
…あなたは大丈夫ですか?

①歯周病の予防・改善の基本はブラッシング!

- 定期的に歯科医院を受診し、歯こうや歯石の除去を行う必要があります。
- 歯冠だけでなく、歯周ポケット(歯と歯肉の境目)に毛先が入るようにして磨きましょう。
- 細菌への抵抗力が低下するため、喫煙を控えましょう!

「プラーク・コントロール」という言葉を聞いたことはありますか? それは、お口の中の歯こうを減らすことなのです!

②まずは歯ブラシ選びから!



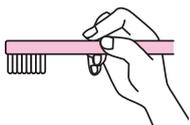
タバコと歯周病の関係は?

- ニコチン→血流を悪くし、歯肉に酸素や栄養が行き渡らず抵抗力が低下する!
- タール→歯に付着し、口臭、歯石、歯の黄ばみの原因となる!

★タバコを吸わない人よりも歯周病を起こしやすく、悪化も早い!改善に時間がかかります。

③正しいブラッシング方法

●歯ブラシの持ち方は、鉛筆と同じ持ち方で毛先をしっかりと歯にあてて、軽いついで小刻みに動かします。



●歯こうのつきやすい、



を特にしっかりと!

●歯ブラシの入らない歯と歯の間などは、ブラッシングだけでは十分に磨けないこともあるので、歯間ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)を使いましょう!



電動歯ブラシの使い方

電動歯ブラシを使用する場合は、普通の歯ブラシのように動かして磨かず、移動させるだけにしましょう。

みがけているかのチェック法

舌で歯を触って、つるつるならOK!ざらざらしていたら汚れが落ちきっていない証拠です!!

④定期的に健診を受けましょう

★16歳以上の市民を対象に「成人歯科健診」(歯科健診、歯周病検査、個人の歯の状況に合わせた歯科衛生士によるブラッシング指導)を無料で実施しています。申込方法等、詳細は「広報あさか」の「みんなすこやか」のページでお知らせします。次回実施日は7月9日(木)、23日(木)!! 申し込みは電話で健康づくり課へ。

★今の自分の磨き方が正しい?自分の口の中に合った磨き方は?…かかりつけの歯科医院をもち、相談してみましよう!