

歯周病を軽視すると、
健康があぶない

私たちの永久歯の数は32本。この数が少なくなればなるほど食べ物が咀嚼しにくくなり、結果的に栄養バランスが悪くなるなど、食生活全体に悪影響をおよぼします。歯にかかわる病気は、単に歯をダメにするというレベルにとどまらず、その影響は健康の土台を揺るがし、ひいては、さまざまな生活習慣病を引き起こす誘引にもなりかねません。

歯にかかわる病気といえば、むし歯と歯周病が代表的ですが、とくに歯周病の場合は、悪化すると歯を支える歯肉や骨までが侵されて、ついには歯が抜け落ちてしまうので軽視してはいけません。

歯周病は歯肉炎、歯周炎など、歯の周辺組織に起きる病気の総称ですが、その最大の原因は、歯に付着している歯垢(プラーク)です。歯垢を「単なる食べカス」だなんて、安易に考えてはいけません。実は歯垢の成分の80%は細菌で、この細菌が出す毒素が歯肉を刺激し、炎症を起こします。

歯周病は「歯の生活習慣病」といわれるほど、中高年に多いのが特徴ですが、最近は発病時期が次第に低年齢化しているので、若いうちから歯周病予防に心がけることが大切です。

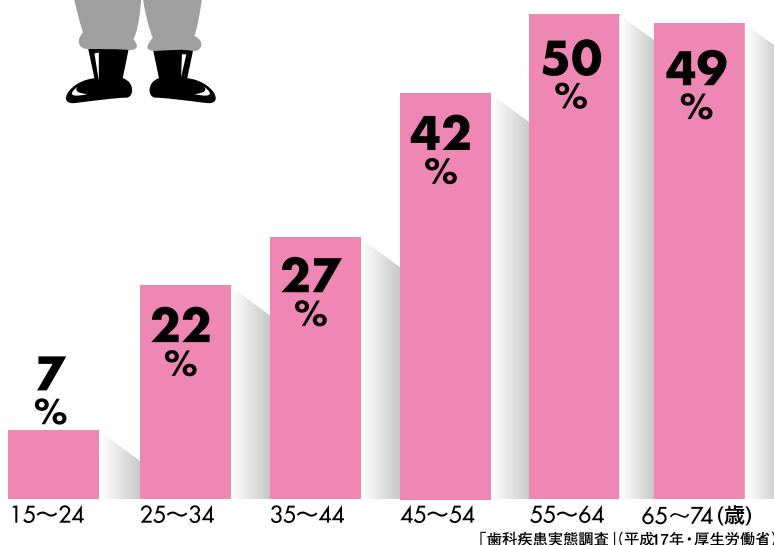
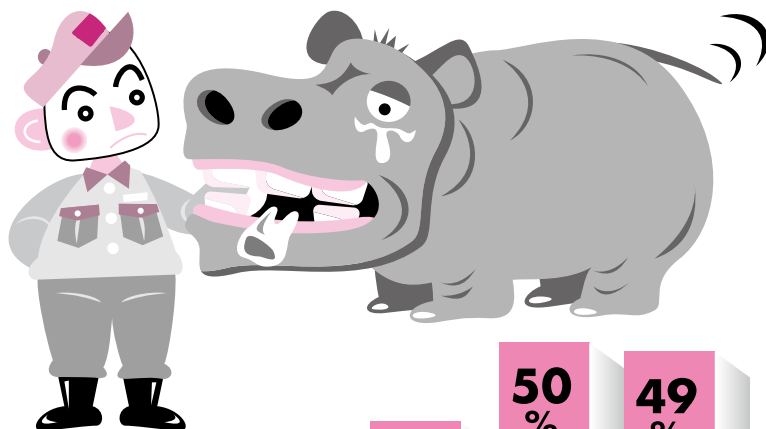
歯周病予防のポイントは、歯垢をつくらないこと、そして歯垢をためないこと。そのためには、効果的なブラッシングを習慣づける、甘い食べ物はひかえる、口の中を清潔にする、たばこは吸わない、といった生活習慣の改善が欠かせません。また、定期的に歯科健診を受けることも忘れないようにしましょう。

健康は生活習慣から

中年世代は 10人に3人が 歯周病?

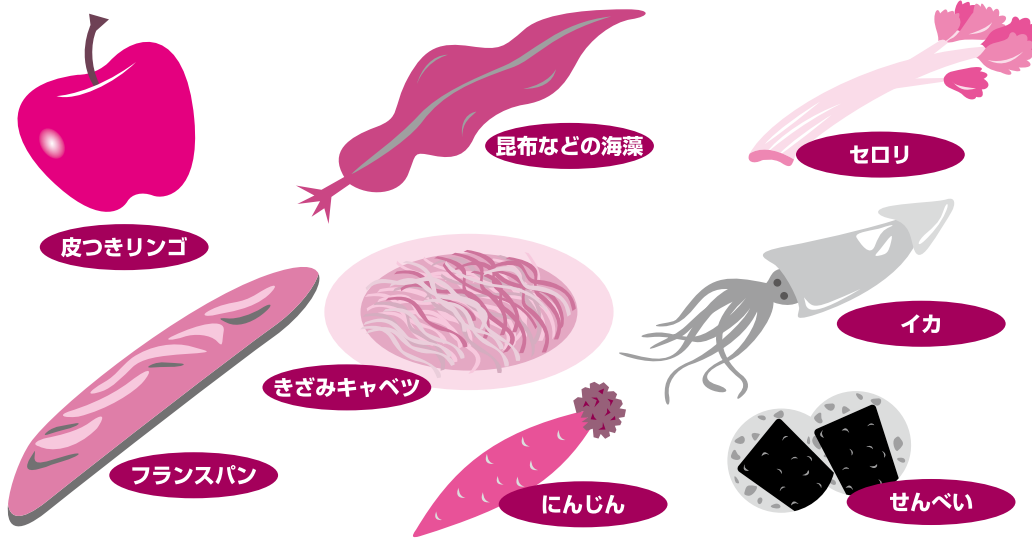
しっかり歯をみがいていますか?

歯周病の人はどのくらいいるか
(4mm以上の歯周ポケットを持つ人の年次推移)



4mm以上の歯周ポケットを持つ人は年齢とともに増加。35~44歳で27%、45~54歳で42%。中年世代は、およそ10人に3人が歯周病というのが実態です。「歯」を守るために、あなたはなにか工夫していますか?

歯や歯肉を丈夫にする咀嚼回数の多い食品



「かむ」効用を知っていますか？

歯周病予防には、「よくかむこと」が大事。なぜなら、「よくかむこと」は唾液の分泌量を増やしますが、この唾液には細菌を洗い流して、炎症を起こしにくくする成分が含まれているためです。毎日の食事に、かみごたえのある食品を取り入れて、大切な歯を守りましょう。

8020

(ハチマルニイマル)

運動とは

永久歯の数は、親しらずを除くと全部で28本ありますが、このうち20本残っていればほとんどの食べ物は支障なく食べられるという報告があります。この調査結果などをもとに、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動が推進されています。これが8020運動です。

現状は、80歳で約10本(「歯科疾患実態調査」平成17年厚生労働省)。目標の20本にはほど遠い状態です。歯の数は、いわば「健康」のバロメーター。いつまでも、おいしく食事をするためにも、自分の歯を大切に！

健康日本21 めざそう目標値

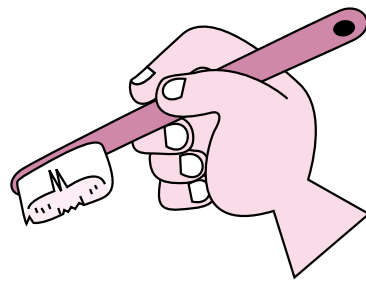
【歯周炎の減少】

40歳(現状) **32.0%** ▶ **22%**以下

50歳 **46.9%** ▶ **33%**以下

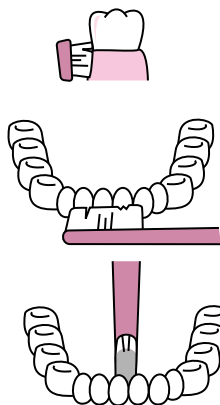
ブラッシングで歯周病が防げる、治せる！

中年世代にまん延する歯周病。でも、心配いりません。ブラッシングという強い味方があります。歯周病予防にも、歯周病を治すにも、一番大切なのがブラッシングなのです。ただし、力まかせのみがき方は、歯と歯肉を傷めて逆効果。正しいみがき方を覚えましょう。



- ★歯ブラシは鉛筆を持つようにすると磨きやすい
- ★歯ブラシはかたすぎずやわらかすぎないもの。形はやや小振りのものが使いやすい。
- ★食べた磨くのが基本。もしくは夕食後に時間をかけて1日分の歯垢をしっかりと落とす。

みがき方のいろいろ

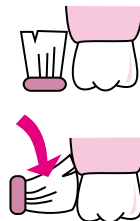


スクラッピング法

歯の表面に直角になるようにブラシを軽くあて、小さく前後に動かす。子どもに向けたみがき方。

ローリング法

毛先を歯茎にあて、歯茎から歯のほうへ回転させる。歯茎が健康な人はこのみがき方がおすすめ。



バス法

毛先を歯茎と歯の間に45度の角度であて、歯ブラシを細かく振動させる。歯周病の予防と治療に効果が高い。



●歯ブラシではみがけない歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみがく。

