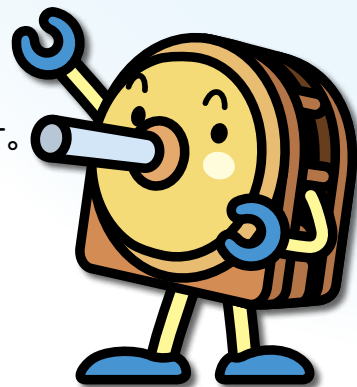


健康寿命を延ばすために 歯周病を予防しましょう

歯周病とは、プラーク（歯垢）の中に含まれる細菌の感染で引き起こされる炎症によって、歯の周りの組織が侵されていく病気です。中高年になって歯を失う原因の第1位がこの歯周病ですが、中高年だけでなく、若い世代にも増えています。厚生労働省の調査では、20代の7割、30代の8割がすでに初期の歯周病にかかっていることがわかっており、一方で、歯周病が口臭の主な原因であることも指摘されています。早めの予防が大切です。

監修：@ @ @ @ (@ @ @ @)

監修：(株)日立製作所 京浜地区産業医療統括センター
澁谷 智明先生



歯周病チェックリスト✓

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝起きたとき、
口の中が粘つく | ☐ 歯みがきのときに、
歯ぐきから出血する |
| ☐ 歯ぐきが赤く
腫れぼったい | ☐ 口臭が気になる |

チェックがついた人は歯周病かもしれません！

歯周病は、糖尿病や肺炎など さまざまな病気に関連

歯周病による全身への影響として、唾液を誤嚥して起こる肺炎があります。また歯周病菌そのものや歯周病による炎症でつくられた悪玉タンパクが全身の血管を巡り、さまざまな病気を起こしたり、悪化させる可能性があることが明らかになってきています。その中でも、患者が増加傾向にある糖尿病とは深く関係していることが知られています。

そのため、お口の中をしっかりとケアすることが、全身の健康につながります。

歯周病と関わりのある全身の病気



プラーク（歯垢）を除去する③ステップケア



① ブラッシング

歯ブラシ（電動歯ブラシを含む）で、歯の表面のプラークを落とします。



ブラッシングのポイント

みがき残しが多いところは？

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

ブラッシングのコツは？

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。
- 鏡を見てみがく。

② フロス・歯間ブラシ

歯ブラシで落とせない、歯と歯の間のプラークをしっかりと落とします。



デンタルフロスや歯間ブラシが便利です

デンタルフロスには「糸巻きタイプ」や「ホルダータイプ」があります。とくに後者は持ち手があるため、初心者でも比較的簡単に使用することができます。

また、歯間ブラシにはゴムタイプとブラシタイプがあります。歯間の隙間の大きさに合わせて使いましょう。歯ぐきが傷つきそうで不安な場合は、ゴムタイプから始めるとよいでしょう。

③ マウスウォッシュ

洗口液でブクブクうがいを行います。口の中全体を殺菌しプラークの付着を予防します。



マウスウォッシュはこうして使う

① 口の中のすみずみですぐ

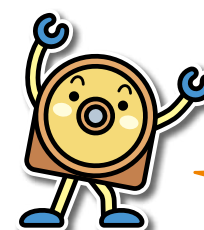
マウスウォッシュの使用方法をよく読み、それに従って液体が口の中全体に広がるように。

② 使った後はすすがない

マウスウォッシュの目的は「口の中の殺菌」です。水ですすぎないほうがよいでしょう。

③ 朝に使うほうが効果的

夜に寝ている間、唾液が少なくなった口の中は細菌がいっぱい。ですから、起きてすぐに歯をみがき、マウスウォッシュを使うのが口の中の殺菌には最適なタイミングです。



予防歯科に 取り組みましょう

- 自分に合った清掃用具や効果的なセルフケアの方法について、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらいましょう。
- 自覚症状の少ない初期の歯周病や歯と歯の間のむし歯は、自分では見つけにくいもの。定期的に歯科検診を受けるようにしましょう。
- 歯石は歯ブラシで取り除くことはできません。1年に一度は歯科医院で、歯のプロフェッショナルクリーニングをしてもらいましょう。口臭予防にもつながります。

