



11月8日はいい歯の日

歯周病を予防しましょう

■問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

■歯を失う主な原因の1つは「歯周病」

成人の8割がかかっていると言われる歯周病は、歯の周りの組織が壊されていく病気です。痛みがなく知らず知らずのうちに症状が進行します。最初の症状として、歯茎からの出血や、歯茎の違和感などがありますが、そのまま放置すると歯茎から膿が出たり、歯がグラグラしたりして、最終的には歯が抜けてしまいます。

■歯周病の原因は？

歯周病の原因は、口の中に存在する歯周病菌という細菌です。歯周病菌が口の中で増殖すると毒素を生み出し、歯の周りの組織を破壊します。歯周病菌は、口の中の歯垢に住みついています。歯垢は、歯の表面に付着している、白っぽく、ねばねばしたものです。適切なブラッシングを行うことで大部分を取り除くことができますが、ブラッシングを怠っているとあっという間に増殖します。

歯周病セルフチェック

項目が1つでも当てはまれば歯周病の可能性がります。歯科医療機関に調べてもらいましょう。

- 歯をみがくときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血することがある
- 口臭が気になる
- むし歯ではないのに冷たい水がしみる
- 歯肉から膿が出る
- 朝起きたとき、口がネバネバする
- 歯がグラグラと動く
- 歯と歯の間に、よく物がはさまる

【島根県・島根県歯科医師会歯と口腔の健康手帳より】

■歯周病予防の基本は「セルフケア」と「専門ケア」

セルフケア

正しいブラッシングで歯垢をしっかり落とすことが重要です。また、歯ブラシだけでは磨ききれない歯の隙間には、デンタルフロス等の補助具を使用して隅々まで磨くようにしましょう。

専門ケア

歯石は、ブラッシングでは取り除けないため、歯科医療機関でのクリーニングが必要です。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的にチェックを受けることで、歯周病の予防や早期発見ができます。

※子どもや障がいのある人、高齢者など自覚症状に気づきにくい人もいますので、周囲の気づきも大切です。

好評です！「元気なうちから歯はいのち講座」

歯科衛生士が、市内の事業所や地域に出向いてミニ講話と正しいブラッシング方法をお話します。(問い合わせ・申し込みはいきいき健康課Tel 23-3220へ)

