

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

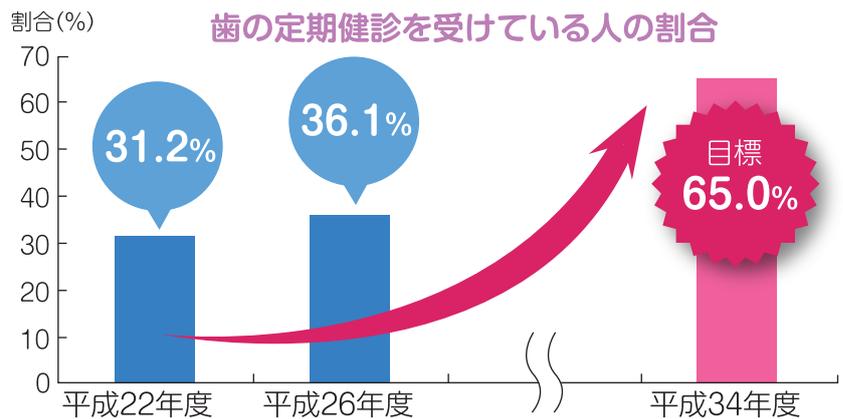
歯周病を予防しよう!
お口の清潔は健康長寿への道

2015年
61号



年1回以上、歯の定期健診を受けましょう!

静岡県の調査では、予防のために年1回以上、定期的な歯の健診を受けている人の割合は、平成22年度31.2%で、平成26年度は36.1%でした。第3次ふじのくに健康増進計画アクションプランでは平成34年度の目標値を65%としています。



こんなこととも歯周病を悪化させることがあります

喫煙

喫煙する人は統計的に喫煙しない人よりも歯周病にかかりやすいというデータがあります。タバコに含まれる化学物質が血管を収縮させ、歯肉からの出血を抑えたり、歯肉を硬くすることがあり、歯周病が進行するまで症状に気づきにくくなることがあります。喫煙者は歯周病の治り方も悪くなります。



歯ぎしり

歯ぎしりが直接歯周病の原因となることはありませんが、強い力が歯に加わることで、歯の根やその周囲の骨組織に負担をかけ、骨を特定部分のみ吸収させ歯周病の症状を悪化させることがあります。



噛み合わせ

一部の歯に不自然なほど強い力が加わると、歯ぎしりと同様に、歯周病の症状を悪化させる原因になる場合があります。



飲酒

お酒そのものが歯周病に悪い訳ではありませんが、お酒を飲んだ後は歯を磨かずに寝てしまう、または歯磨きをおろそかにしてしまう事が多い事から、歯周病を進行させる原因の一つと言えるかもしれません。

歯周病になりやすいところ

歯周病の多くは、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまることで発症します。歯垢が赤く染まる液や錠剤^{*}を使って、磨き残しがないかチェックしてみましょう。特に歯と歯の間の部分はトンネルのようになっていて歯ブラシが届きにくいので要注意です。

(^{*}薬局・ドラッグストアや歯科医院で販売しています。)



歯と歯の間

歯と歯肉が接する部分

プロフェッショナルケア

どんなにきれいに歯磨きをしたところで、意外と磨き残しがあるものです。また、歯垢が固まった歯石は、自分で取り除くのはほとんど不可能です。歯科医院で歯科医師や歯科衛生士が歯垢や歯石などを取り除くプロフェッショナルケアを受けましょう。特に、歯石の表面は微細な凹凸があって歯垢が溜まりやすいので、きれいに取り除く必要があります。歯石を取り除く際には、ハンスケーラーまたは超音波を利用した超音波スケーラー等を用います(図4)。

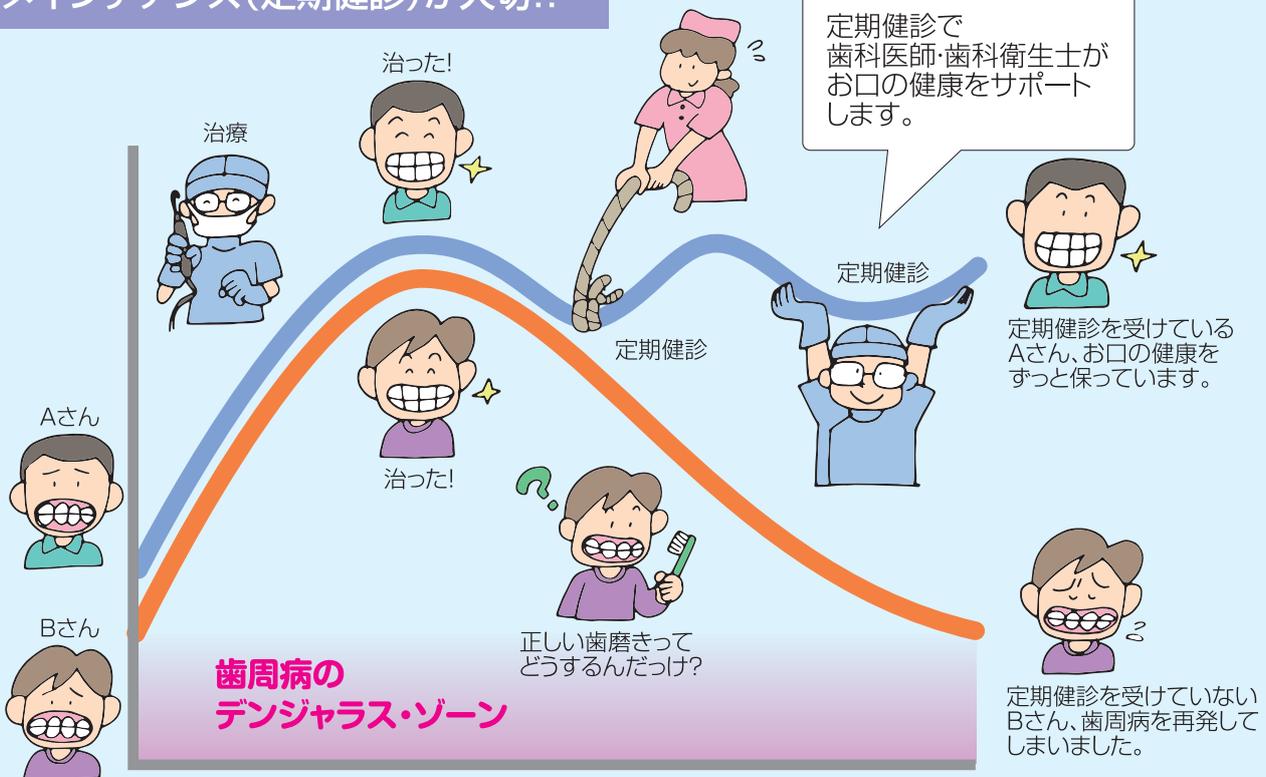


【図4】
歯ぐきの上の部分やポケットの中の歯石や歯垢をきちんと取り除く
出典:新・歯周病をなおそう(鴨井久一、沼部幸博著 砂書房)

定期管理

かかってしまった歯周病の進行を抑制するには、定期的にプロフェッショナルケアを受けること(メンテナンスを受けること)が重要です。メンテナンスの期間は、歯周病の重篤度や個人の状態によって異なります。

メンテナンス(定期健診)が大切!!



参考:新・歯周病をなおそう(鴨井久一、沼部幸博著 砂書房)

お口の健康を末永く保つには、歯周病の治療後も、自分自身での毎日のケアが大切。そして定期健診で歯科医師・歯科衛生士によるメンテナンスを受けましょう。

歯周病の予防と治療

毎日行おう「セルフケア」

歯周病の原因である歯垢を歯の表面からできるだけ取り除くことは歯周病の予防と治療にとっても大切なことです。そのためには、自分自身でしっかりと口の中の管理をするという心構えをもって、毎日、適切に歯ブラシや歯間ブラシを使用することが大切です。歯磨きは、歯並びや磨き方のクセなど、個人に合わせて行う方が効果的です。歯科医師や歯科衛生士に相談してみましょう。

正しい歯磨き方法をマスターしよう!

バス法

歯と歯ぐきの上に歯ブラシの毛先を45度の角度にあてて、こきざみに振動させましょう。軽い力で磨きましょう。



入れ歯や残っている歯の磨き方

歯と同様入れ歯にも歯垢が付着し、細菌の巣となります。入れ歯も歯ブラシで丁寧に清掃しましょう。歯が飛び飛びに残っている人は、毛先を歯の表面にまんべんなくあてて丁寧に。



フッ素入り歯磨き剤を利用しましょう。

ジェル状、泡状、液体タイプと様々。フッ素パワーが歯の根の部分のむし歯の発生・進行を予防します。



粘膜や舌もおそうじ!

細菌の繁殖を抑制するのに効果的なケア。口臭予防にも最適です。お手持ちの歯ブラシ(粘膜ブラシ)で奥から手前へ2~3回優しくなでましょう。



歯ブラシの腹で舌の表面をなでるように清掃します。

歯ブラシ以外の道具で口腔ケア

歯間ブラシ



デンタルフロス

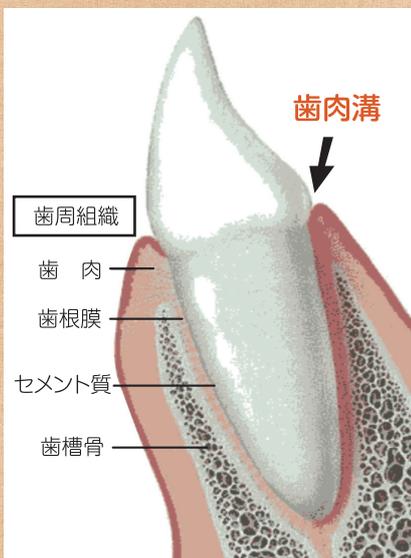


歯と歯の間で、すき間があると通します。歯ぐきを傷つけないよう直角に入れ、2~3回前後させましょう。

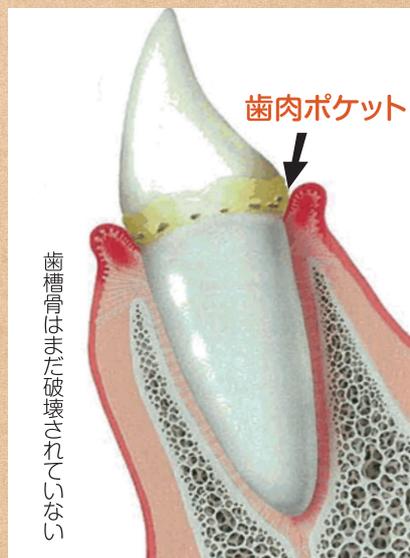
歯と歯の間で、歯ブラシが通らないすき間に付着した歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくり前後させましょう。

歯周病とは?

歯周病は歯肉が腫れたり、歯を支える組織が壊されていく病気です。歯と骨（歯槽骨）は、歯ぐきの中で直接くっついているのではなく、歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間は歯根膜という線維でつながっています。健康な歯でも強く揺ると少し揺れるようにできています。これは、歯根膜がクッションの役割をしながら、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりとつなげているからです（図1）。歯周病の初期は炎症が歯肉にとどまっておき、適切なブラッシングと歯石除去で短期間に健康な状態に戻ります（図2）。歯周病が進行すると、歯を支える歯根膜や歯槽骨が壊されてしまい、歯を支えることができず、グラグラになってきます（図3）。歯周病は日々の生活習慣で発生と進行を抑制することができます。



【図1】
歯周病は歯肉溝に歯垢がたまることから
はじまります



【図2】
歯肉炎
歯肉溝に歯垢がたまり、歯肉が炎症で腫れて、
歯肉ポケットになりました。まだ歯槽骨は破壊
されていません



【図3】
重度歯周炎
炎症はさらに根の先に向かって拡大、歯槽骨が
半分以上破壊され、歯はグラグラです

出典:新・歯周病をなおそう(鴨井久一、沼部幸博著 砂書房)

歯周病の原因

多くの歯周病の発症には細菌が関与しています。口の中は食べ物(栄養)や水分が十分で、温度も37℃前後と細菌にとって大変よい環境になっており、様々な細菌が棲みついています。歯垢は細菌の塊で、1gの中に1000億を超える細菌が含まれています。これらの細菌のうち、一部が毒素を出してタンパク質を分解することで歯ぐきの腫れ、出血や膿を出したり、歯の周りの骨を溶かすなどの原因となります。歯垢は、ネバネバしており、外からの抗菌薬(化膿止め)や唾液中の抗菌成分が歯垢内部に到達しにくくなっています。この歯垢が唾液や血液の無機質成分を吸って歯や歯の根の表面で固まったものを、歯石と呼びます。歯石が付いていると、歯周病は悪化しやすくなります。



あなたは大丈夫?歯周病セルフチェック



歯周病は、早く見つければ、丁寧な歯磨きで治ることもあります。
次のようなチェックで早めに対処しましょう。

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみましょう!

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間に物がつまりやすい。
- 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

<判定>チェックの数

0個の場合

これからきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

1~2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯磨きのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯磨きがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

3~5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

出典:財団法人8020推進財団 歯周病対策で健康力アップ からだの健康は歯と歯ぐきから

◆各施設の料金表

※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(330人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

▶予約は電話またはインターネットで!まずは登録を
(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。