

歯周病は健康の大敵

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もの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。

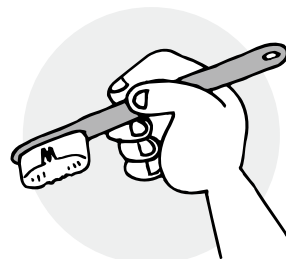
ブラッシングで歯周病が防げる、治せる！

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。

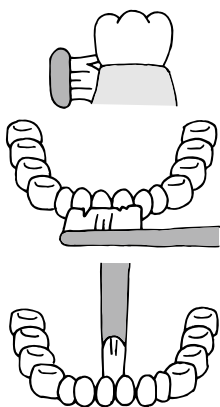
★歯ブラシは鉛筆を持つようにすると磨きやすい

★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を使いやすい。

★食べたらみがくのが基本。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落とす。

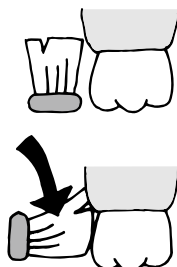


みがき方のいろいろ



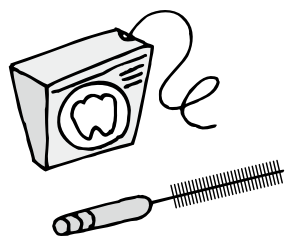
●ローリング法

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。

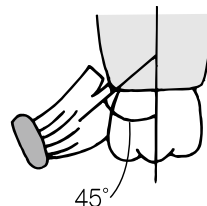


●バス法

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。



●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。子どもに向いたみがき方。