



## ☂ 歯周病について

歯周病は老化現象ではなく、細菌による感染症です。  
今や、成人の8割がかかっているともいわれています。自覚がないまま進行してしまう歯周病。  
気になる症状はありませんか？

- 起床時、口の中がねばつく
- 歯磨きの時、歯茎から血が出る
- 歯の間に食べ物が挟まる
- 冷たい物がしみる
- 固いものが食べづらい
- 歯が長くなった気がする
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯茎がムズムズする
- 歯がグラグラする
- 口臭がする

## ☂ 歯周病の原因

歯をこすると、ねばつく白いカスが取れることがありますが、これがプラーク（歯垢）です。  
食べ物のカスと思いがちですが、実は食べ物のカスをエサにした増殖した細菌の集団で、1mgのプラーク中に数十億の細菌がいるといわれています。プラークは磨き残しやすい歯の間や溝で増殖し、2日で固くなり始め、やがて石灰化して歯石になります。そうになると、歯ブラシでは落とせなくなります。  
歯周病とは、このプラーク（歯垢）の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のこと、結果的に歯を失う原因となります。  
現在では歯周病は予防でき、治療も可能です。普段の生活でも気をつけてみましょう。



## ☂ しっかり噛んで食べると歯周病の予防に

食事の時によく噛むと、唾液がたくさん分泌されます。唾液には殺菌作用があるため、歯周病菌や虫歯菌の繁殖を抑え、口腔内の環境を整える効果があります。  
また、よく噛むことであごの骨や筋肉も鍛えられます。食べ物を口に入れたら、20~30回を目安によく噛んで食べる習慣をつけましょう。

## ☂ リスクが高まる「たばこ」はストップ

喫煙者の歯茎は黒くくすんだ紫色をしています。これは、たばこに含まれるニコチンが歯茎の血管を収縮させて血流を悪くするためです。そうすると血液が末端まで行かなくなって酸素や栄養不足になり、歯周病菌と戦う免疫機能が低下してしまいます。さらに炎症を起こした歯茎の回復を妨げて歯周病を悪化させたり、唾液の分泌を抑制して歯周病菌を増殖させる原因にもなります。  
歯周病の予防・改善には、たばこは厳禁。禁煙が治療の第一歩です。



## ☂ 「磨いている」と「磨けている」は大違い

「毎日歯を磨いているから大丈夫」と思っている人が案外多いようですが、食べカスやプラークがきれいに取れているブラッシングができて、初めて本当に歯を「磨けている」といえます。  
まずは今すぐできる磨き残し防止策として、例えば、「右上の外側から磨き始めて、前、左上・・・」など、自分で磨く順番を決めて、同じ順に磨いてみて下さい。  
最近では、薬局などでもフッ素が入った歯磨き粉や洗口液も販売されています。歯磨きの後に、洗口液などを使うと、虫歯や歯周病の予防にも繋がります。



自覚症状がなくても、定期的に歯茎の状態をチェックしましょう。  
白っぽいピンク色で、表面が固く引き締まっているのが健康な歯茎です。  
歯周病は、早期発見、早期治療をすることが大切です。  
一年に一度は歯科検診を受けましょう。

