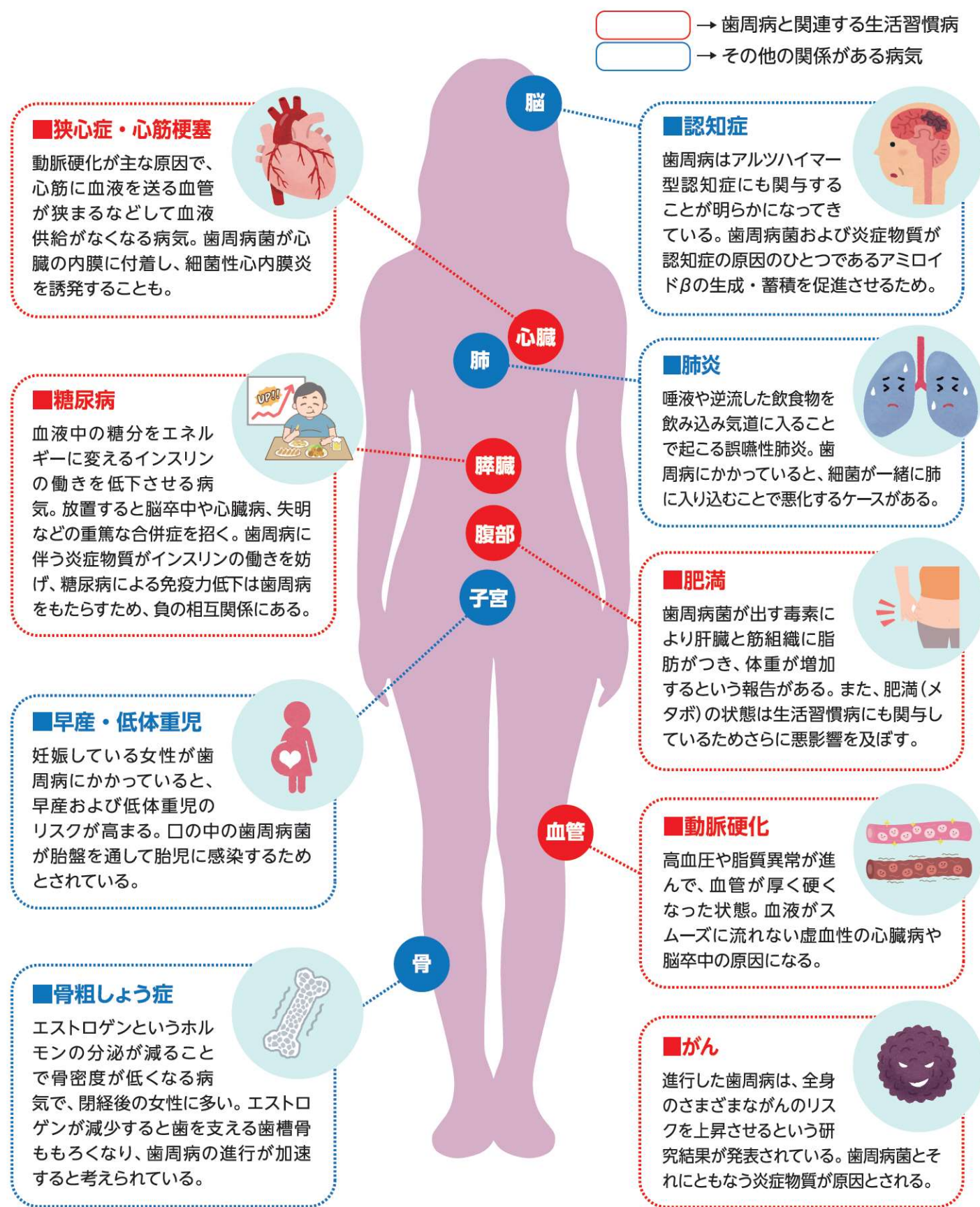


歯周病とからだの病気

歯周病は歯を失う大きな原因です。歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病は全身のさまざまな病気に関わってくることがわかってきています。



～歯周病は全身のさまざまなところに影響を及ぼします～

若年層にも多い歯周病

歯周病セルフチェック

- ☒ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☒ 口臭が気になる
- ☒ 歯ぐきがやせてきた
- ☒ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☒ 歯みがき後、血が出ることもある
- ☒ 歯と歯の間の歯ぐきがとがった三角形でなく、丸く膨らんでいる部分がある
- ☒ とくどき歯が浮いている感じがする
- ☒ 指で触ると少しぐらつく歯がある
- ☒ 歯ぐきから膿が出る

歯周病は歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌により起こる疾患です。進行すると歯を支える組織が少しずつ破壊されていき、歯を失う原因の中でも最も割合が高いことで知られています。年齢を重ねると口内のトラブルが増えますが、20代でも6割、30代以上の3人に2人で歯周病の症状がみられます。

1～2項目当てはまる→**歯周病の可能性あり**
3～5項目当てはまる→**中等度以上に歯周病が進行している可能性あり**

毎日のケアが重要

歯周病菌のすみかである歯垢を毎日の歯みがきでしっかり取り除くことが、歯周病の最大の予防策です。正しい歯みがきのやり方を覚えましょう。



プラークが残りやすい場所

歯ブラシの届きにくいところは、汚れがたまりやすいので要注意です。みがき残しがないようにしましょう。



1箇所を10～20回、1本1本意識しながら、就寝前は特に時間をかけて丁寧にみがきましょう。デンタルフロスや歯間ブラシの併用も推奨しています。

人によって歯の形や歯並びは違うので、自分の口に合わせた硬さ・形の歯ブラシを選ぶのが大事です。不明点は歯科で聞いてみるとよいでしょう。また、歯自体の強化のために歯磨き粉はフッ素入りのものをおすすめです。

セルフケアに加え、専門家のケアを欠かさない

歯周病予防には毎日のケアが必要であることはすでにお伝えしました。しかし、しっかりと口内を清潔にできているかどうかの判断は自分では難しく、歯垢が石灰化して歯石になると歯みがきで取り除くことはできません。不安があれば積極的に、自覚症状がなくても年1回は歯科を受診するようにしてください。

