

セルフケアで歯周病はこわくない!

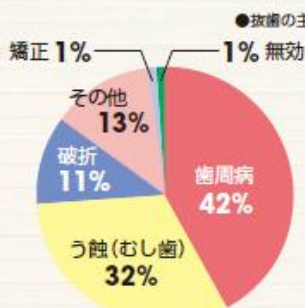
毎日の歯みがきが 歯周病ケアの決め手!

自覚症状が出にくいことから「サイレント・ディーズ=静かな病気」と呼ばれる(歯周病)。歯を失う最も大きな原因の一つです。セルフチェックで当てはまる人は、今すぐ対策を始めましょう!

撮影/岡村智明 Aka 取材・文/川口有紀(フリード) デザイン/高橋美子

タカハシ歯科院長
高橋治好先生

1961年生まれ、東京歯科大学卒。東京・有明町の歯科医院「タカハシ歯科」の院長として活躍中。



出典:厚生労働省 2005年歯科疾患実態調査 8020推進財団2005

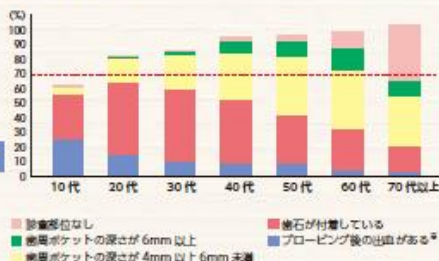
歯が抜ける 原因の多くは、歯周病です

歯の病気といえばまず思い浮かぶ「むし歯(う蝕)」。しかし日本人が歯を失う原因のナンバー1は歯周病なのです。健康寿命を延ばすためには、高齢になってもきちんと自分の歯を保つことが重要。歯周病で歯を失うと、健康面でさまざまな影響が出てくるのが知られています。

「歯周病は、歯にこびりつく歯垢(プラーク)に含まれる歯周病菌により引き起こされる(感染症)。初期は痛みなどの症状がほとんど出ないので気づかずに悪化していることがかなり多いんです」と高橋先生。
なんと30〜40代の7割以上が歯周病に感染しているというデータが! しかし、高橋先生の実感はそれ以上。「3院の患者さんを見ていると、もうと多いように思えます。これまでむし歯がなく、歯医者に通う習慣がない人ほど、気づくと悪化しているというケースも」

じつは30〜40代の7割以上が歯周病に!

●歯周病の罹患率



*プローブと呼ばれる器具で、歯周ポケットの深さを測定する際に歯肉により炎症を起こしている部位が摩擦により出血することです。

出典:厚生労働省 平成23年歯科疾患実態調査

30代以上 約70%以上に 歯周病の可能性が

データでは30代で70%以上のかたに歯周病の向からの所見が見られます。「高齢時に自分の歯を保つためには、30代、40代のケアが大事。今しっかりケアしましょう!」と高橋先生。

正しいブラッシングが
歯周病を防ぐカギ!

悪化する歯が抜け落ちてしまっただけでなく、骨まで溶かしてしまふ歯周病予防は、うしろの歯でいいのでしょうか? 「まずは正しい方法で、毎日きちんと歯みがきをすること。就寝中は歯周病菌が繁殖しやすくなるので、寝る前の歯みがきが特に重要です。その際、薬用の歯みがき剤などを使うとより効果的です!」
歯や歯ぐきは傷つきやすく、力を入れすぎたり自己流のブラッシングが悪化の原因になることも。歯科医院で検診やブラッシング指導を受けるなど、正しい歯周病予防が大切です。

まずは歯周病チェックを
してみましょう!

こんな人は歯周病かも?

- 歯みがきをサボりがちだ
- ブラッシングすると出血する
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる、もしくは言われたことがある
- 歯ぐきが下がってきた気がする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯ぐきからうみが出る
- 歯ぐきが赤くはれている
- 喫煙の習慣がある
- 歯医者にはあまり行かない

左のチェックリストで1つでも当てはまった人は歯周病の可能性あり! 痛みなどがまったくなくてもかなり進行している可能性が高いのが歯周病のこわさ。今すぐケアを始めましょう。

●歯周病とは、歯肉炎・歯槽膿漏(歯周炎)の総称です。