

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

歯をなくす原因の1位は歯周病！

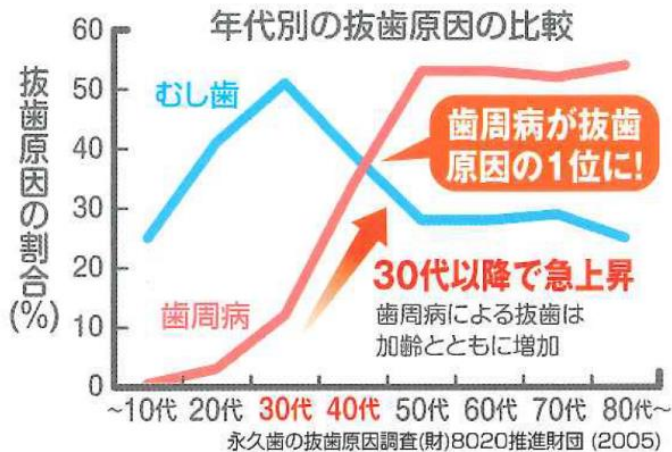


日本人の成人が歯を失う原因の1位は歯周病、30~40代で急増します。

近年、60代以上の高齢者の残存歯数は増えていますが、歯の寿命が延びるにつれ、歯周病になる可能性も増え、予防の必要性はさらに高くなっています。

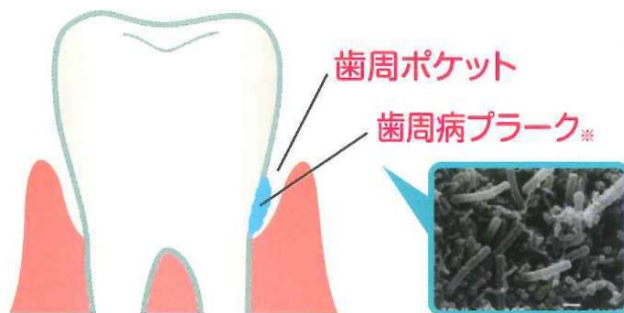
自分の歯をできるだけなくさないことは、生活の質を上げることにつながります。歯が18~28本あれば、フランスパンやたくあんなど固いものも食べられますが、5本しか残ってないと、バナナやうどんなど食べられるものが限られてしまいます。また、歯が少ないと食事がおいしくないという調査もあります。

噛むことは脳を活性化しますし、表情を豊かにします。歯の健康は健康寿命を延ばすことにもつながるのです。



歯周病予防に重要な「歯周ポケット」のケア

歯と歯ぐきの間には、健康な人でも1~2mm程度のすき間があります。このすき間に歯周病プラークがたまると、歯周病プラークの中の歯周病菌によって、歯ぐきに炎症が起き、溝が深くなっていきます。これが歯周ポケットです。この炎症が進むと、歯周ポケットはどんどん深くなり、歯を支えている骨（歯槽骨）にまで広がり、骨を破壊して、ついには歯が抜けてしまうのです。歯周病プラークは、正しいブラッシングで落とすことができますが、歯周ポケットが深くなってしまうと、簡単に落とすことはできません。初期の段階で、きちんとケアすることが、歯周病予防にはとても大切です。



イメージ図

※歯周ポケット内の歯垢(歯周病菌を含む菌の集合体)



歯周ポケットをケアするブラッシング方法

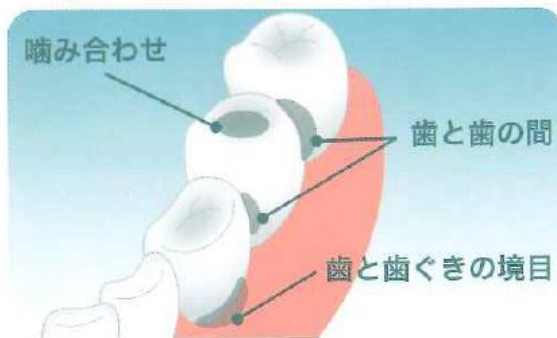
歯周病を予防するためには、歯周ポケットに付着したプラーク（歯垢）をしっかりと取り除くことが大切です。

ブラッシングの基本



軽い力（150～200gが目安）で小刻みに動かします。5～10mmを目安に、1～2本ずつみがきましょう。

〈プラークのたまりやすい場所〉



プラークがたまりやすい場所を意識してブラッシングをしましょう。

歯周病予防に効果的なブラッシング

歯と歯ぐきのすき間に45度の角度でハブラシを当てます。



セルフケアとプロケア

自分できちんとプラークを取り除くと同時に、かかりつけ歯科医院で定期的に健診を受け、チェックするようにしましょう。

ライオン 今日から始める歯周病予防 参照

歯のスマイル館

☆開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900