

かつては「歯槽膿漏」と呼ばれ、なんとなく中高年からの病気というイメージがあった歯周病。実は、20代でも約7割、30代では8割もの人がかかっています。症状が進行すると徐々に歯周組織を破壊してしまう歯周病は、歯を失う大きな原因のひとつです。初期には痛みや自覚症状が少なく気づきにくいいため、注意が必要です。

✦ 歯周病の原因とは？

歯周病とは「歯肉炎・歯周炎」の総称です。放っておくと歯ぐきの腫れや出血、歯のぐらつきへと進行し、やがては歯を支えている骨（歯槽骨）が破壊され、歯を失ってしまいます。原因は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）で増殖する歯周病菌で、近年、食習慣や喫煙、ストレス、糖尿病なども関係していることがわかってきました。

✦ 毎日の食事から無理なく予防を

- ・プラークの原因になりやすいやわらかく糖分の多い食べ物は摂り過ぎない。食物繊維の多い野菜を食べる。
- ・歯や骨の成分となるカルシウムの多い食品（乳製品や小魚、海藻など）を積極的に摂る。
- ・汚れを洗い流す唾液の分泌を促すために、ひと口30回を目安によく噛む。

✦ 喫煙は控えましょう

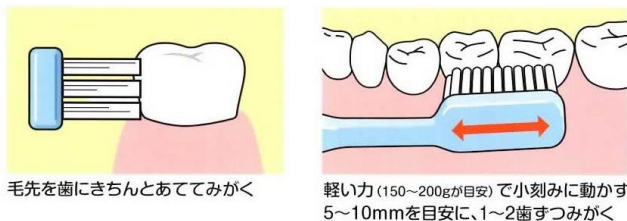
喫煙は細菌に対する抵抗力を低下させるといわれています。タバコに含まれるニコチンなどには、血管を収縮させ、血流を妨げる成分が含まれています。血行不良になると、歯肉の出血や腫れといった炎症のサインが現れにくいいため、気づかないうちに歯周病が進行してしまうことがあります。

✦ ストレスを避け、休養や運動を積極的に

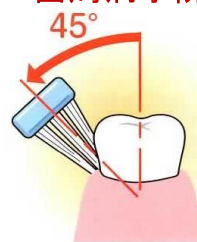
ストレスは体の免疫力を低下させ、歯周病の増殖を促してしまいます。ストレスによる歯ぎしりは、歯周組織に負担をかけて、歯周病をより悪化させます。食事や睡眠をきちんととり、ストレスを上手に解消することも大切です。

✦ ただ「みがく」のではなく「みがけていること」が大切です

基本のブラッシング

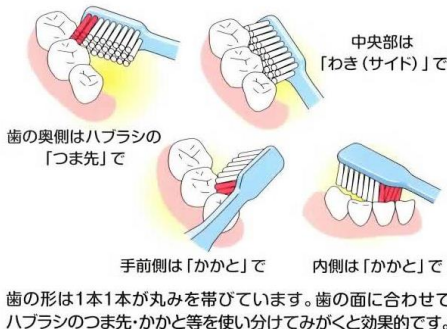


歯周病予防に効果的なブラッシング

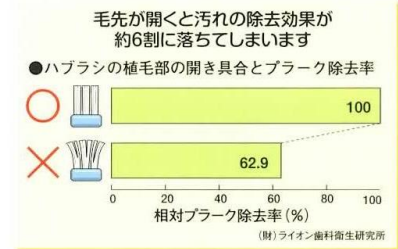
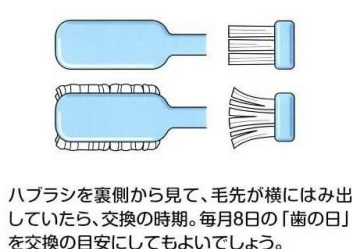


歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）を意識してみがくことがポイントです。

ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてて、軽い力で細かく（5mm程度）前後に動かしてみがきましょう。



ハブラシは1か月に一度交換しましょう



次回は、3月20日(水)テーマ「**糖尿病と睡眠の関係**」です

春日野会病院 糖尿病教室