



担当

保健師 井上 朋美

今月のテーマ

人生百年時代、自分の歯と共に！

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。予防歯科の重要性はさまざまなお所で取り上げられていますが、コロナ禍の影響で歯科通院を中断したままだったり、定期通院が遠のいている…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こんな症状はありませんか？

- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が腫れている
- 歯がグラグラする
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭がする
- 歯茎が下がりに、歯が長くなつたように見える
- 歯と歯の隙間ができてきた
- 朝、□の中がネバネバする

これらは、歯科の2大疾患の一つ「歯周病」の恐れがあるサインです。日本では医療の進歩や予防等の意識向上に伴い、自歯の残存率は増えています。反面、歯周疾患にかかる機会も増えています。前記の症状が持続していたり複

数該当する場合は、歯科医院を受診して相談しましょう。

そもそも歯周病とは？

歯の根元に付着した食べかすを放置すると、細菌が繁殖し「プラーク（歯垢）」となります。プラーク内で細菌が作り出した毒素や体の免疫反応により、歯肉に炎症（歯肉炎）が起こります。

プラークは時間がたつと石灰化して歯石となり、歯磨きでは取り除けなくなります。歯石ではさらに細菌が繁殖して、歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）の奥へと進行し、歯を支える骨（歯槽骨）までも溶かしていきます（歯周炎）。これらを合わせて歯周病と呼び、軽症から重症まで程度はさまざまです。

また次に当てはまる方は、より歯周病を起こしやすく注意が必要です。

- ・糖尿病
- ・喫煙
- ・不規則な食生活
- ・ストレス
- ・かぶせ物や義歯が合っていない

- ・歯ぐきりや食いしばり
- ・妊娠中や更年期 など

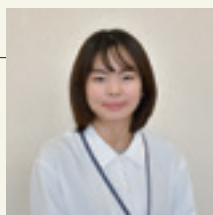
歯周病が全身の病気に関係している？

歯周病は、細菌や毒素が血液等を介して全身の臓器に影響を及ぼすと言われていました。代表的なものとして、糖尿病の悪化、動脈硬化の促進や脳梗塞・心筋梗塞、心内膜炎、誤嚥性肺炎、腎炎、妊婦さんであれば早産や低出生体重児のリスクが高くなると言われています。さらに近年では認知症のリスクが上がるとの研究結果も出されています。

予防の基本は歯磨きです

歯の根元に対し45度の角度で歯ブラシを当て、力を入れ過ぎずに細かく動かし歯垢を取り除きます。特に就寝前は丁寧に時間をかけましょう！効果的な歯磨きのため、歯ブラシは毛先が開いたら交換し、デンタルフロスや歯間ブ

ラシも活用しましょう。一見きれいな歯肉に見えても、歯周病が進行している場合があります。歯科医院では、歯と口腔内のチェックのほか、歯石除去など自宅でできないケアも行ってもらえますので、定期健診の習慣も作ってみてはいかがでしょうか。日々のケアで美味しく楽しく元氣な毎日をお過ごしください。



管理栄養士 船戸 佑香

5月1日付で健康推進グループに着任しました。住民の皆さまが、健やかな毎日を過ごせるように手助けできる管理栄養士を目指して日々努力していきます。