

歯周病にかからないようにするためには、日頃からの予防が治療法

●1本1本の歯を丁寧にみがきましょう

歯周病予防に最も大切なものは、歯垢（細菌のかたまり）を取り除くことです。

歯みがきはしているけど、きちんとみがけていない人が多いようです。歯垢が赤く染まる「染め出し液」を使って、みがき残しを確認してみるのも良いでしょう。

また、歯と歯の間の歯垢は、デンタルフロスや歯間ブラシで落としましょう。

●禁煙を心がけましょう

たばこの煙に含まれるタールは、歯の表面をザラザラにして歯垢を付きやすくし、ニコチンは歯周病の進行を早めたり、治りにくくしたりします。

●バランスのよい食生活を送りましょう

やわらかい加工食品は、歯にベタベタと付きやすく、歯垢を増やす原因になります。生野菜やリンゴなどの噛みごたえのあるものは、歯垢のこびりつきを防ぎます。

ポイントは、バランスの良い食事をすることと、しっかり噛んで食べることです。

●歯周疾患検診を受けましょう

自覚症状がない病気のため、気づいたときには手遅れになる恐れがあります。早く気づいて予防するためには、歯周疾患検診を受け、専門家の指導を受けることが大切です。

また、検診と指導はできる限りこまめに続けることで、効果がでます。



自分の歯に目を向けて、生涯自分の歯で食べ続けることができるように、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

自分の歯に関心を持つ

大人で歯をみがく習慣がないという人はほとんどいないものの、歯の健康に関心を持っている人は少ないのではないのでしょうか。

私たちは、食べることで命が支えられており、食べるためには歯がなくてははいけません。

初期のうちから、自分に起きているささいな自覚症状を見逃さなければ、歯周病は普段の心がけから十分に予防できる病気です。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



4月26日（水）に旭志会場で、4月28日（金）に菊池会場でそれぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）

旭志会場
なかやますずか 中山鈴裂 (㊟ あさひが丘住宅)
せりかわひろみち 芹川寛典 (㊟ 片川瀬)
まつおかこうへい 松岡航平 (㊟ 片川瀬)
さいとうゆうま 齊藤優真 (㊟ 九の峰)
ふじき 藤木ナナ (㊟ あさひが丘住宅)

菊池会場
もりやまささき 森山正樹 (㊟ 高野瀬)
もりがみともか 森上朋華 (㊟ 片角)
はやしゆくと 林 勇駆人 (㊟ 日向)
いわさきあまき 岩崎天樹 (㊟ 岩平)
まつおあいこ 松尾愛子 (㊟ 北桜ヶ水)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

高齢者のよい歯のコンクール 応募者募集

80歳以上で20本以上歯がある健康な高齢者を表彰することで、歯科保健に関する意識を高め、歯の健康づくりを推進することを目的に、高齢者のよい歯のコンクールを実施します。

対象者 満80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な人
※ただし、前回までの県大会出場者を除く。
実施方法 該当する人は、最寄りの県歯科医師会会員の歯科医院に申し込んでください。無料で診査を実施します。審査の結果、平成19年度に表彰する予定です。

実施期間 平成19年3月31日（土）まで
主催 歯の衛生週間実行委員会
問い合わせ先 熊本県歯科医師会 ☎096(343)8020

今すぐ、始めよう 歯周病対策

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25)1111

40歳以上の約80%の人がかかっている歯周病。国民病と言われている割には、どんな病気なのかあまり知られていないのではないのでしょうか。放っておくと心臓病や動脈硬化などといった病気を悪化させてしまう恐れがあるのに、危機感は薄いようです。

昨年、菊池市で歯周疾患検診を受けた161人中、40歳で70%、50歳で75%、60歳で65%、70歳で90%の人が「歯周病の治療が必要」と診断されました。

また、自覚症状がまったくない人でも、65%の人に歯周病が発見されています。

歯周病についての正しい情報を知って、すぐにでも対策を始める必要があるようです。



- ### 早く気づくことが大切
- 歯周病の特徴である「進行が遅く、自覚症状がない」ことから、病気に気づいたときには手遅れになることもあります。
- また、日常生活の中には、歯周病にかかりやすくなる危険な落とし穴が潜んでいます。
- 自分の生活や症状を振り返りながら、次の項目のチェックをしてみましょう。
- 生活
 - 歯みがきしていない
 - 睡眠や食事が不規則
 - たばこを吸う
 - 糖尿病にかかっている
 - 症状
 - 歯みがきすると血が出る

- ### 歯周病の特徴を知っておきましょう
- 歯周病の特徴**
○歯が抜けてしまう病気
※歯がなくなる原因のナンバーワンです。
- 長期間かけて徐々に進行するため、自覚症状がない
○正しい知識と生活習慣で防げる治せる病気

歯周病はこうして進む

①歯ぐきをはれて赤くなる

歯と歯ぐきの境目に、すき間（歯周ポケット）ができ、そこに歯垢（細菌のかたまり）がたまり、歯ぐきが炎症を起こしている状態です。歯みがきや固いものを食べると、出血します。

②歯ぐきにすき間ができた感じがある

歯ぐきの炎症が更に進み、歯周ポケットが深くなり、細菌が歯ぐきの奥に入り込んで、歯を支えている骨を溶かし始めます。自然に出血します。

③歯が長くなったように見える

歯周ポケットが更に深くなり、歯ぐきが化膿し、歯を支えている骨の破壊が更に進みます。歯のぐらつきが大きくなり、血や膿が出やすく、口臭も気になります。

④歯がグラグラに

歯を支えている骨が半分以上破壊されてしまいます。歯はグラグラで、抜けてしまうのは時間の問題です。

朝起きたとき口の中がネバネバする
歯と歯の間に食べ物がはさまる
歯が長くなったような気がする

ひとつでもチェックが付いた人は、歯の手入れや生活習慣を見直す必要があるとともに、歯周病の危険サインです。歯科医院で診てもらったことをお勧めします。