

歯周病を防ぐ生活習慣

歯周病って、こんな病気

歯周病とは、歯と歯肉(歯ぐき)との間にたまった歯垢(プラーク)の中で細菌が増え、歯ぐきやそれを支える歯槽骨(しやうこつ)に炎症をひきおこす病気です。

歯を失う原因といえばムシ歯を真先に考えがちですが、実は歯周病も大きな原因のひとつで、特に40歳以上に限ると、歯が抜ける原因の約60%が歯周病なのです。

また歯周病は、たんに口の中の病気にとどまらず、心筋梗塞や肺炎・喘息によるリスクを高めたり、糖尿病を悪化させる、また低出生体重児や早産の原因となったり、あるいは骨粗しょう症になりやすくなる、寿命を縮める……というデータもあります。たかが歯ぐきの病気で甘く考えず、すぐに改善と治療にとりかきましょう。

歯周病の危険因子はコレ!

〈全身的な因子〉

- 歯周病になりやすい体質の遺伝
- 精神的なストレス
- 偏食 ● 免疫力の低下
- 悪い生活習慣

〈歯や歯ぐきの因子〉

- 歯みがきが十分に行われていない。
- 軟らかいものばかり食べ過ぎて、噛む回数が足りない。
- 歯ぎしり、口呼吸などのクセがある。
- 歯ならびや噛み合わせが悪い。
- 歯冠の高さが合っていない。

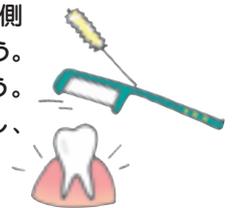
危険因子を取り除く法

歯周病の危険因子はたくさんあるものの、引き金になるのは歯垢(プラーク)です。このプラークさえ取り除くことができれば歯周病は防げるので、正しいブラッシングを心がけましょう。あわせて、日頃から歯や歯ぐきに悪い生活習慣の改善に努めましょう。

◎ 正しい歯みがきで、歯垢を除去

- 機械的にみがかないで、ポイントを押さえた効果的なブラッシングを。
- たばこはやめよう。
- ふだんから意識して、口を開けて呼吸しないよう心がけよう。
- 歯ぎしりのある人はストレスをためないよう心がけるとともに、歯科医に相談しよう。
- 半年から1年に1回は、歯科医で歯石の除去をしてもらおう。

- 不正咬合、悪い歯ならび、歯に合っていない歯冠などは、できるだけ治しておこう。
- 食事は偏食せず、栄養バランスを考えて食べよう。
- 軟らかいものばかり食べず、両側の歯で均等に、よく噛んで食べよう。
- 糖分をとりすぎないようにしよう。
- 規則正しい食事や運動を習慣にし、免疫力を高めよう。

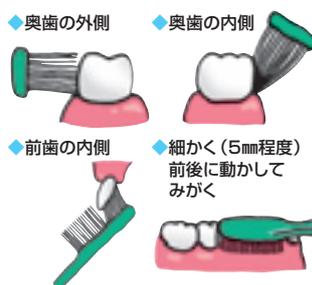


プラークコントロール編

スクラビング法(効果的なブラッシング)のポイント

毎食後3分以内に、5分以上ブラッシングを。

- 歯の外側(ほおの側)は、側面に直角に歯ブラシを当てる。
- 歯の内側は斜めに当て、毛先が少し歯と歯肉の間に入るようにする。
- 歯ブラシの振動幅は小さくし、1〜2本ずつついでにみがく。
- あまり強く押しつけないように。
- 自分なりの順序を決めて、みがき残しのないように。



喫煙者は歯周病にかかりやすい!

ひとくちイモ

喫煙習慣は、歯周病を悪化させる大きな危険因子。今まで吸っていたたばこの蓄積本数が多ければ多いほどリスクが高まります。これを防ぐためにも、スパッと禁煙することが大切です。

灰皿やライターを処分する、食後はさっと食卓を離れる、たばこを吸う人に近づかないなどして、禁煙に取り組みましょう。