



健康支援課
☎973-3209

歯周病の予防！ いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！

春の暖かさが待ち遠しい今日この頃です。

今回は、大切な歯のお話です。美味しいおせち料理、ムーチャー、年明けはおいしい話ばかりです。

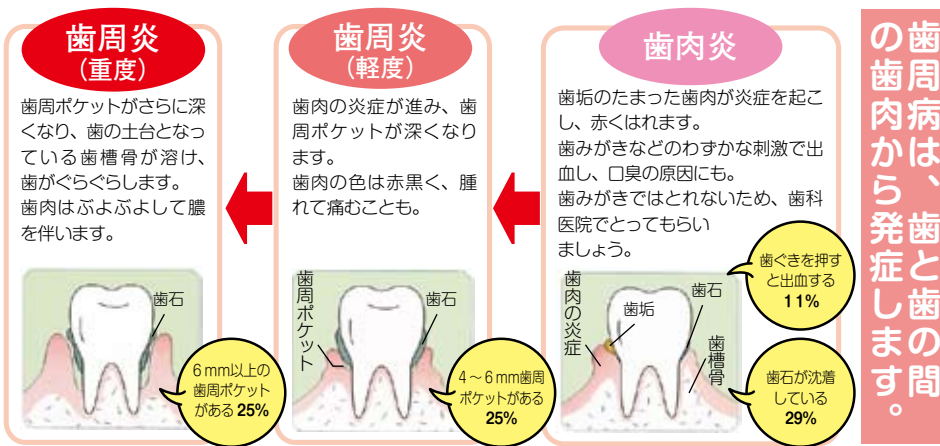
しかし、歯を失ってしまったら、食べ物が入れ歯にはさまったり、痛かったり、食べたものが、直接粘膜で感じる事ができないため、味が分からなかったり悩みを持つ人は少なくありません。

子どもの歯を失う最大の原因は、むし歯によるものですが、中高年の方が歯を失う原因は歯周病です。

自分の歯でしっかり食べる喜びは、なくなって初めて感じる方が多々いらっしゃいます。

沖縄県民健康・栄養調査…口腔内状況調査結果より、一人当たり平均現在歯数は、40歳以降年々失う歯数が増加とともに進みます。60歳代では、男性は20・9本、女性は16・5本残っています。80歳は3〜5本しか残っていないというのが沖縄の現状です。

歯周病の進行と有病率 (%は平成11年歯科疾患実態調査による)



成人の8割が歯周病です。

歯周病は、歯と歯の間の歯肉から発症します。

歯と歯の間の掃除

- ①歯ブラシ
ていねいに歯をみがく。
- ②歯間ブラシ
歯と歯の間の状態に合ったサイズを使い分けましょう。

サイズ	最小通過径	歯の隙間
1(sss)	~0.8	狭い
2(ss)	0.8~1.0	↓
3(S)	1.0~1.2	
4(M)	1.2~1.5	
5(L)	1.5~1.8	

③デンタルフロス

ピンと張った糸で歯の表面の歯垢を落とします。
30歳は歯間ブラシ適齢期です。
歯間ブラシが通らない狭いすきまはデンタルフロスが、理想的です。

かかりつけ歯科医を持ちましょう。

歯周病チェックリスト	
<input type="checkbox"/>	歯ぐきの色が紫色
<input type="checkbox"/>	歯の表面がねばねばする
<input type="checkbox"/>	歯石が付いている
<input type="checkbox"/>	口臭が気になった
<input type="checkbox"/>	歯の隙間に物がはさまる
<input type="checkbox"/>	歯ぐきから出血する
<input type="checkbox"/>	ときどき歯ぐきが腫れる
<input type="checkbox"/>	歯が動く感じがする

歯周病の予防には鏡で歯ぐきの色をチェックする習慣も大切です。

チェックリストに当てはまる項目があれば、早めに歯科医院に相談しましょう。

歯科医院では

- ・歯石除去・歯垢の掃除・ブラッシング指導
- ・歯間ブラシやデンタルフロスの正しい方の指導などを受けることができます。