

日本では、成人の約80%がかかっているといわれている歯周病とは？

歯周組織が、歯垢に含まれている歯周病菌という細菌に感染して、歯肉（歯茎）がはれたり、出血したり、最終的に歯が抜けてしまう病気です。  
（歯肉炎、歯槽膿漏等）



病気の進行は、

1. 歯肉炎 / 歯周溝に歯垢がたまり、歯茎が炎症を起こす。
2. 歯周炎・軽度 / 歯肉の炎症が進み、歯周ポケットが出来る。
3. 歯周炎・中等度 / 歯肉の炎症が、歯骨の破壊が進み、歯周ポケットに歯垢や歯石がたまりだす。
4. 歯周炎・重度 / 歯肉の炎症がさらに進み、歯槽骨が大きく失われ、歯がグラグラに。歯肉がはれて痛んだり、歯が抜け落ちる。

症状に気がついた時には、かなり進行していて治療にかなり時間がかかる厄介な病気です。

歯周病の予防

歯周病の予防で大切なのは、特別なことでなく <なにより歯ミガキ。>

食後 なるべく早く歯ミガキをして、歯周病菌のえさになる食べかすを除去しましょう。

歯ミガキに必要なのは、歯並びに合った歯ブラシと歯周病ケアを目的とした歯ミガキ。又 できれば、デンタルフロス、歯間ブラシ、洗口液（入れ歯には、専用洗浄剤を）を揃えるといいと思います。参考までに、歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシ、入れ歯の手入れの図を載せておきました。

歯周病の影響

歯周病は、歯を失うだけの病気では無く、近年の研究で全身の健康に影響があることが分かっています。例えば、心筋梗塞になる確率が高い、早産・未熟児の割合が7倍、糖尿病患者の場合ひどくなると血糖値が上昇して合併症を引き起こしやすくなる。さらに、呼吸によって菌が肺に入り、嚥下性肺炎をおこすこともあります（高齢者に確率が高い）。

歯が健康であれば、おいしく食事が出来、全身の健康につながります。今ある歯を大切に、しっかりお手入れをしていきましょう。

追加にもう1つ、口の中の細菌数は、朝起きた時が一番多いです。寝る前に、歯ミガキかうがいをして、朝おきてすぐ、うがいをする事もお勧めです。

長さを目安に、約40cm切ります。



〈使い方〉

上の歯 / 片手の親指と、もう一方の人さし指で上向きに持つ。

15cmになるようにします。



上の奥歯 / 両手の人さし指で、上向きに持つ。

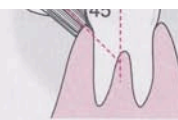
1.5cmになるようにつまみ、ピンと張ります。



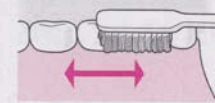
下の歯・奥歯 / 両手の人さし指でフロスを下向きに持つ。

〈磨き方〉

歯と歯の間にすべらせるように入れて、のこぎりの刃を引くように、ゆっくり動かします。1か所終えるごとに、清潔な部分を使いましょう。



②小刻みに横へ動かして、歯垢の除去を。歯茎のマッサージにもなります。



## 入れ歯

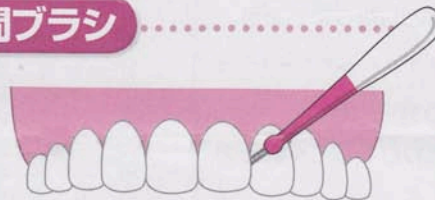
自分の歯と同じように、お手入れをしてください。

〈洗い方〉

- ①口から出して、食べかすや、ぬめりを水洗いでとります。
- ②入れ歯専用ブラシと研磨剤でブラッシング。
- ③洗浄・保存を兼ねて、洗浄剤に20分〜ひと晩浸けて、汚れがとれたら洗い流します。



## 歯間ブラシ



1(SSS)から5(L)までのサイズ、ネックに角度を自由に設定できるI字型と、L字型があります。選ぶポイントは、挿入したとき、無理なく動かせること。磨き方はフロスと同様です。使用后、ブラシ部分を水でよく洗って、乾燥させます。