



# 歯周病を予防しよう！！

歯周病とは・・・

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し（歯垢の蓄積）歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします（痛みはほとんどの場合ありません）。そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなります。また、歯周病は糖尿病や動脈硬化など、メタボリックシンドロームと関係のある病気とお互いに影響しあっていることがわかっています。歯周病の予防とケアが大切です。



## <歯周病のセルフチェック>

- ① 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ② ブラッシング時に出血する
- ③ 口臭が気になる
- ④ 歯肉がむずがゆい、痛い
- ⑤ 歯肉が赤く腫れている
- ⑥ かたい物が噛みにくい
- ⑦ 歯が長くなったような気がする
- ⑧ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

上の8つのチェック項目であてはまる数は??

- 3つ→油断は禁物。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。
- 6つ→歯周病が進行している可能性があります。
- 全て→歯周病の症状がかなり進んでいます。

歯周病を予防するには・・・

- 正しい歯ブラシの方法で毎日実行する  
歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておくこと
- 歯肉の中まで入っている歯石を完全に取り除き、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去すること
- 傷んだ歯肉、骨を治療して健康に近い歯肉にすること
- 歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に行うこと

## 酸蝕歯（さんしょくし）とは??

歯のエナメル質（表層部分）は硬い組織でできていますが、食事や飲み物に含まれる酸や胃酸に触れると一時的に柔らかくなり、歯のミネラルが失われます。この状態で、歯磨きや、歯ぎしり、食いしばりなどをするとエナメル質が削れやすく、時間の経過とともに歯が薄くなってしまいます。このように酸が主な原因で歯が溶けてしまうことを「酸蝕歯」と言います。

お酢や、炭酸飲料、クエン酸やリンゴ酸を含むスポーツ飲料、柑橘系の果物や飲料、ワイン、フルーツティなどは特に酸性度が高く、摂取した後は歯が一時的に柔らかくなってしまいますので、右記のことに注意しましょう。



<酸蝕歯を予防するには??>

- お口の中で長時間溜めておかない
- 酸を早く中和させる  
(水や緑茶を飲む、うがいをする)
- スポーツの前後や就寝前は、酸性度の高い飲食を控える
- 飲食後 30 分は歯磨きを控える
- 歯質の強化を促す製品を利用する  
→ フッ素やリカルデント (CPP-ACP) を含む製品は、再石灰化の促進を期待することができます