

6月4日～10日は口と歯の健康週間です！

令和4年度「いただきます 人生100年 歯と共に」

日本人の歯を失う原因の1位は歯周病（37.1%）、2位はむし歯（29.2%）です。歯周病は歯を支える組織を破壊するものの痛みや自覚症状はほとんどなく、気づかずに悪化します。

45歳以上では**2人に1人が歯周病**です。

● 歯周病が悪化すると

歯周病が進行すると、歯がグラグラして、かんで食べると痛みが出たりします。また、口臭が気になります。さらに悪化すると歯を抜くこととなります。



初期の歯周病(歯肉炎)

- ・ 歯と歯の間の三角の部分丸みを帯びている
- ・ 赤く腫れぼったい感じがする
- ・ さわると血が出る、痛くないのに血が出る



進行した歯周病(歯周炎)

- ・ 歯肉が下がって歯の根が見えてくる(歯が長くなったように見える)
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 膿が出る
- ・ 口臭がある

● 歯周病の予防にはセルフケアとプロケア

家でできる予防(セルフケア)

毎日の歯ブラシに「歯間ブラシ」や「フロス」を使って、歯と歯の隙間の歯垢を掃除しましょう。

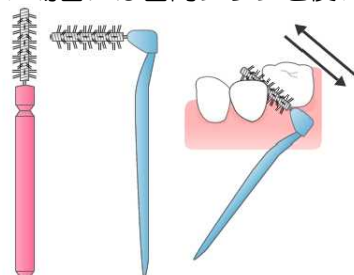
歯科医院での予防(プロケア)

歯周ポケットの汚れや歯石の除去は歯科医師等による専門的なケアを受けましょう。歯周病を防ぐには、年に1～2回の歯科医師によるチェックが大切です。

【歯間ブラシの使い方】

歯と歯の隙間が大きい場合には歯間ブラシを使います。

歯の表側から歯と歯の間に優しく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

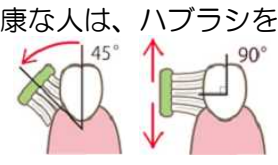


【正しい歯ブラシの使い方】

・ **ハブラシの持ち方・ブラッシング圧**～鉛筆を持つように握る持ち方で、毛先が広がらない位を目安に優しくみがく。
・ **奥歯の噛み合わせ面**～ハブラシを常に小さく動かし、一本ずつ丁寧にみがく。口の中にスペースを作り横からハブラシを挿入。



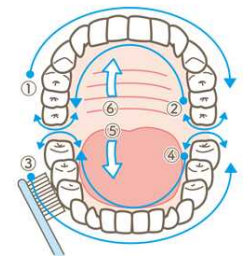
・ **歯の表面**～歯ぐきが健康な人は、ハブラシを直角にあてる方法を。歯ぐきが弱っている方など歯周病対策には45度の角度であてる方法がおすすめ。



・ **奥歯の裏側**～ブラシを歯に対して少し斜めに入れ、前後に小さく動かす。利き手側の奥歯の裏側はみがき残しが多くなるので要注意。

・ **前歯の裏側**～プラークと唾液中のカルシウムが結びついて歯石が付きやすいので、ハブラシを立たせブラシの角の部分を使ってみがく。

・ **順番**～磨き残しのないように、順番を決めてみがく。



【デンタルフロスの使い方】

1. のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。
2. 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
3. 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
4. 奥側の歯についても同様に行います。
5. のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。