

すこやか
特集

歯を失う最大の原因は歯周病

セルフケアで歯周病を防ごう!

歯周病は、歯と歯肉の境目にある歯周ポケットと呼ばれる隙間に歯周病菌が繁殖し、炎症を起こす病気です。炎症が骨にまで到達すると最終的には歯が抜けることもあります。また、歯周病菌は動脈血管の中に入って全身に流れていくことが分かっており、脳梗塞や糖尿病、心筋梗塞といった全身の病気にかかわることもあります。予防にはまずお口の中の歯周病菌を減らすこと。そのために正しいセルフケアを行いましょう。



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
○医療費控除を受ける時必要になります。

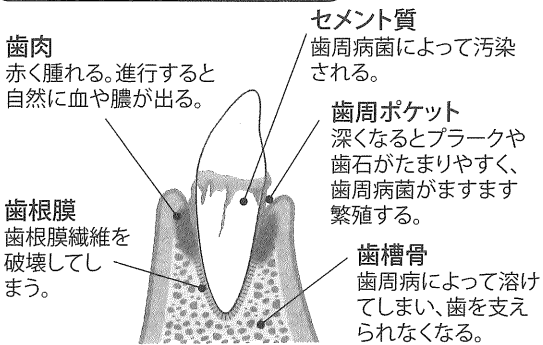
1 歯周病の原因は「菌」にあり!

私たちの歯は、歯肉(歯ぐき)、セメント質、歯根膜、歯槽骨から構成される「歯周組織」によって支えられています。歯周病は、その歯周組織が歯周病菌によって壊される病気です。健康な歯肉でも、歯と歯肉の境目には0.5mmから2mm程度の隙間があり、この隙間は歯肉溝と呼ばれています。ハミガキを怠るなどして歯肉溝付近にプラーク(歯垢)や歯石がたまると、歯周病菌がすみつき炎症を引き起こします。この歯周病菌が歯周病の真犯人です。

歯周病は大きく、歯肉炎と歯周炎に分けられます。歯肉炎は、歯周病の初期段階の症状で、歯ぐきが赤く腫れますが骨までは炎症が及んでいない状態です。

歯周炎は、歯肉炎がさらに進行した状態で、歯ぐきの腫れや出血だけでなく、骨まで炎症が及び、歯槽骨が破壊され歯周ポケットも深くなっていきます。一般に歯周病といわれるのは、この段階のことです。

歯周病で壊された歯周組織



2 歯肉炎は小学生から始まっている

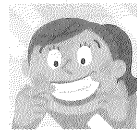
歯肉炎の段階では、早く発見して、歯と歯ぐきの周りのプラークを歯ブラシでいねいに除去すれば、健康な状態に戻すことが可能です。しかし、歯肉炎のまま放っておくと、歯周ポケットが4mm以上に達し、歯周炎に進行する可能性が高まります。歯周ポケットは進行すると10mmを超える人もいます。

日本では、現在、10～14歳ですでに45%を超える人に歯肉炎が認められます。そのため、小中学校における歯科健康診断では歯肉の状態を、「異常なし」=健康、「要観察」=歯肉に軽度の腫れや出血がみられる、「要受診」=歯科医院での治療が必要の3つに区分してお知らせし、「歯肉炎は、食生活の改善や適切な歯みがきなどで改善する病気だ」という保健指導も行っています。

歯周病は自覚症状がほとんどない病気です。自己チェックをして気になることがあれば歯科医院を受診しましょう。歯周ポケットの検査や歯石の除去は、基本的には保険診療の範囲で受診可能です。定期的な歯科チェックと自宅におけるセルフケアで歯周病菌の少ない状態を維持しましょう。

歯周病チェックリスト

当てはまる項目が多いほど要注意!
「赤信号」に1つでも当てはまると歯周病が進行している可能性も。



黄信号

- 歯と歯の間に食べかすが詰まりやすい
- 歯みがきの時や硬いものを食べると、歯肉から血がでる
- 歯肉が赤黒く、押すとプヨプヨしている
- 硬いものを噛む時、歯が頼りない感じがする
- 歯の根が露出している
- 冷たいものや甘いものがしみる
- タバコを吸う

赤信号

- グラグラしている歯がある
- 歯が伸びて長くなったように見える
- 歯と歯の間に隙間があいていた
- 歯肉から膿が出る
- 歯の噛み合わせがおかしくなった
- 歯をみがいても口臭がきついたり、いわれることがある



保養所定休日

2018年(平成30年)

1月							7月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6							
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
28	29	30	31											
2月							8月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
3月							9月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
4月							10月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
5月							11月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
6月							12月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

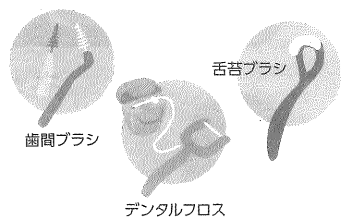
印は保養所の定休日(原則として毎週木曜日は定休日)
印は繁忙期間で2泊3日迄
※定休日、繁忙期間については変更になる場合があります。

3 歯ブラシは「やわらかめ」が基本

歯周病予防には、毎日の歯みがきが欠かせません。正しい歯みがきの基本は、歯肉を傷つけずにプラークを落とすことです。基本の歯ブラシは、女性の場合は下の歯3本分くらい、男性の場合は下の歯4本分くらいのヘッドのものを選びましょう。毛が密で、硬さは「やわらかめ」を選びます。歯周ポケットが4mm以下の人は毛先が平らなものを、歯周ポケットが深い人は先端が細くなっているものの方がいいでしょう。

歯ブラシでは落としにくい歯と歯の間のプラーク除去には、デンタルフロスと歯間ブラシを使います。フロスは糸状のものだけでなく、Y字型のものもあります。抜けた歯を補うブリッジ治療をした方は、歯間ブラシを使いましょう。また、舌の奥の歯周病菌は舌苔ブラシを使って除去しましょう。

歯みがき粉は、フッ素が入っているものが基本です。第2成分は、個人の症状によって変えましょう。お口の状況は一人ひとり違います。まずは、自分のお口の状況を良く知って、ご自身に合った道具をそろえることが大切です。自分ひとりだけで判断せず、迷ったら歯科医院で相談することをお勧めします。



冬季期間の野球場閉鎖について
勝又健保野球場は、例年どおり冬季期間につきましては、霜降り等の影響があるため、平成29年12月10日(日)より平成30年2月28日(水)まで閉鎖いたします。

COLUMN

妊婦と歯周病 母子健康手帳にも注意喚起あり!

歯周病は、早産、低体重児出産を引き起こす要因になることが分かっています。これは、歯周病菌が血管の中に入ると出すサイトカインが、子宮を収縮させるホルモンに似た作用をするためです。そこで、現在は、母子健康手帳省令様式の中でも注意喚起がなされています。安定期に入ったら、ぜひ歯科医院で検診を受けることをお勧めします。

監修: 倉治ななえ
(歯学博士 クラジ歯科院長 一般社団法人日本学校歯科医会 副会長)

《「すこやか健保」より抜粋》