

# 4月4日は「歯周病予防デー」

## デンタルフロスとガムなどをかむことがカギ!?

日本人成人の8割以上は歯周病（初期症状の歯肉炎含む）になっている? 脳梗塞、心筋梗塞、認知症の発症リスクも高める。怖い歯周病を予防するには、どうすればいいのか。

### 日本成人の8割以上

4月4日は「歯周病予防デー」。日本の成人の8割以上が歯周病（初期症状の歯肉炎含む）になっているといわれているが、歯周病の怖さは知っているつもりでも、それが脳梗塞や心筋梗塞、認知症の発症リスクまで高めてしまうことを知らない人は少ないのではないだろうか。



「歯周病によって歯が抜けてしまう」と、食べられるものが限られてくるので生活習慣病の原因になったり、かみ合わせが悪くなることで肩こりや腰痛などの体の不調を招きやすくなります。また、かむ刺激は脳に直



歯科衛生士の鈴木茜さん

接的な刺激を与えるため、歯周病と認知症の密接な関係も最近の研究で明らかになっていきます」と話す。

### 生活習慣病の原因に

歯周病菌が血液に乗って全身に回ってしまふことなどから、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗しょう症（こつそししょうしょう）など、意外な病気との関連性もクローズアップされている。歯周病。歯科衛生士の鈴木茜さんは、こうして歯周病の怖さや予防の大切さを職場である歯科医院以外からも身近な人たちに伝えようと全国の歯科衛生士さんたちに呼びかけ、「Doodye Perio（だゅーやら歯周病）

プロジェクト」を発足。その活動の一環として「歯（シ）周病予防（ユ）デー」の語呂合わせで、4月4日を歯周病予防デーにしたという。

「歯周病は、ストレスや口呼吸などによって口の中が乾きやすい環境になったり、不十分な歯磨き、加齢による免疫力の低下などで歯周病菌が増殖しやすくなって起こります。歯ぐきの炎症の段階である歯肉炎のうち、にケアをすればはもとに戻せますが、顎の骨を溶かす歯周炎にまで進むと進行を食い止めることしかなりません」。

デンタルフロスとガムなどをかむことが歯周病予防のカギ!?