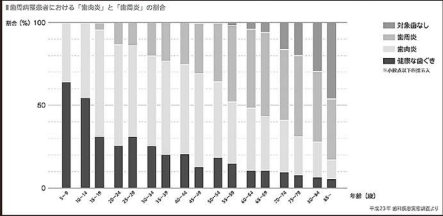


4月4日は「歯周病の日」あなたのお口は大丈夫？

日本人成人の8割以上は歯周病!?

(初期症状の歯肉炎含む)



歯周病予防について話すオーラルケアの歯科衛生士・鈴木茜さん

オーラルケア歯科衛生士・鈴木茜さんに聞く

病気の元凶にも

4月4日は「歯周病予防デー」。歯周病を放置すればいずれ歯がグラグラになって抜けてしまう。だが、歯周病の恐さはそれだけではない。歯周病菌が血液に乗って全身に回ってしまうことなどから脳梗塞や心筋梗塞、認知症のリスクも高めることが最近の研究でわかってきたのだ。その歯周病に、日本では成人の8割以上(初期症状の歯肉炎含む)がなっているのだから、

積極的にガムなどをかんで…

ただこではない。「歯周病予防デー」を制定したのも、全身の病気の元凶にもなっている歯周病の恐さを一般の人に広く知ってもらい、予防の大切さに気づいていただきたいからです」と話すのは、オーラルケアの歯科衛生士・鈴木茜さん。

鈴木さんは、歯科医院の中からだけでは歯周病の情報が広く伝わりにくいことから、「職場以外の場合からも身近な人たちに情報を伝えよう」と全国の歯科衛生士らに呼びかけ、「Goodbye Perio」(グッドバイペリオ)プロジェクトを2012年に発足。その活動の一環として2013年に4月4日を「歯周病予防デー」に制定した。「歯周病は、歯周病菌と呼ばれる細菌に感染することから始まります。口の中が不衛生だったり、乾いたり、免疫力が低下してくると、この歯周病菌が歯ぐきの中でどんどん増殖してしまいます。予防するためには、日々、歯周病菌を口の中から減らす努力が何より大切ですね」

糸ケア不可欠

予防のために歯ブラシでの

歯周病菌かき出し唾液の分泌促すのが予防のカギ!?



デンタルフロスを使って…

出すには、デンタルフロスと呼ばれる糸を使うことが不可欠です。でも、日本では、まだデンタルフロスの使い方はあまり知られていません。それを広めるのも、私たちのプロジェクトの務めだと考えています」。

奥歯を最優先に

デンタルフロスは、歯と歯の間に入れて、歯ぐきの中から歯周病菌を含む細菌の塊の歯垢をかき出すように動かすのが使い方のコツ。効率的に予防するポイントは、「歯周病になりやすい左右上下の奥歯を重点的にこつ」「最優先に「ケアすること」という。「また、口の中が濁ると、歯周病菌も増殖しやすくなります。例えば、積極的にガムなどをかむことで唾液の分泌を促し、口の中の細菌の繁殖を抑えるように心がけることも大切なポイントの一つです」。「歯周病予防デー」をきっかけに、歯周病予防に本気で取り組もうではないか。

ケアは欠かせないが、実は、それだけでは不十分という。「歯ぐきの中に潜伏している歯周病菌の塊をかき