

日本人成人の8割以上は歯周病!?

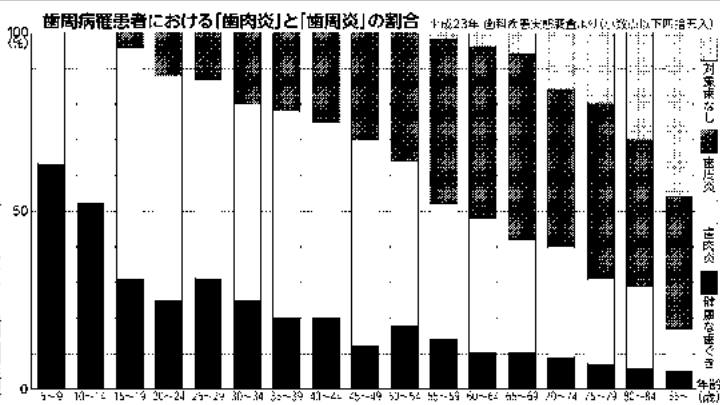
4月4日は「歯周病予防デー」だというのがご存知だろうか。歯周病を放置すればいずれ歯がグラグラになって抜けてしまう。だが、歯周病の恐ろしさはそれだけではない。歯周病菌が血液に乗って全身に回ってしまふことなどから脳梗塞や心筋梗塞、認知症のリスクも高めることが最近の研究でわかってきたのだ。その歯周病に、日本では成人の8割以上（初期症状の歯肉炎含む）がなっているのだから、ただごとではない。

「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ろし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、僚オーラルケア歯科衛生士の鈴木西さん。

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さんたちに呼びかけ、「Good by



歯周病予防について話す歯科衛生士の鈴木西さん



Periodio(さよなら歯周病)プロジェクト」を2012年に発足。その活動の一環として2012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、乾いていたり、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」

予防のために歯ブラシでのケアは欠かせないが、実は、それだけでは不十分だという。

「歯ぐきの中に潜伏している歯周病菌の塊をかき出すには、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」



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歯垢をかき出すように動かすのが正しい使い方です。効率的に予防するポイントには、「歯周病になりやすい左右上下の奥歯を重点的かつ、最優先にケアすること」という。

「また、口の中が濁くと、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噛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1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。

歯周病菌をかき出し唾液の分泌を促すのが予防のカギ