

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)!!?

4月4日が『歯周病予防デー』だというのが「存じだろ」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、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、(株)オーラルケア・歯科衛生士の鈴木茜さん。

鈴木さんは、歯科医院の中からただでは歯周病の情報幅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、「Goodbye Periodontitis」という。

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」

歯周病菌をかき出し 唾液の分泌を促すのが予防のカギ

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。デンタルフロア

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。



(株)オーラルケア・歯科衛生士の鈴木さん

「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、デンタルフロアとと呼ばれる糸を使うことが不可欠です。でも、日本では、まだデンタルフロアの使い方はあまり知られてい

「また、口の中が濡くと、歯

「また、口の中が濡くと、歯

