

日本人成人の8割以上は歯周病になっている!?

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、歯周病の恐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る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、噛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、噛む刺激は脳に直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」と話すのは、(株)オーラルケア歯科衛生士の鈴木茜さん。

歯周病菌が血液に乗って全身に回ってしまうことから、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)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。歯科衛生士の鈴木さんは、こうした歯周病の恐さや予防の大切さを職場である歯科医院以外に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

ちに呼びかけ、「Goodbye Perio (さよなら歯周病)プロジェクト」を発売して、4月4日を「歯周

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?!



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ります。歯ぐきの炎症の段階である歯肉炎のうちにはケアをすればもとに戻せますが、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できません」

デンタルフロスとガムなどを噛むことが歯周病予防の力ギ?!

歯周病の予防や進行を止めるには、日々、歯周病菌を口の中から減らすことが大切なのだという。

「歯ブラシでのケアは欠かせませんが、実は、それだけでは不十分。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」

効率的に予防するポイントとは、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。

「口の中が渇くと、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です」

歯周病になれば口臭もひどくなる。さっそく予防に励もうではないか。

