

4月4日「歯周病予防デー」2012年に全国の歯科衛生士らが立ち上げ

「Goodbye Perioプロジェクト」

日本では成人の8割(初期症状の歯肉炎含む)が歯周病に罹患(りかん)しているといわれ、もはや国民病の一つといっても過言ではない。4月4日は「歯周病予防デー」。2012年に全国の歯科衛生士らが立ち上げた「Goodbye Perio(さよなら歯周病)プロジェクト」が同年に制定した。同プロジェクト発起人で、(株)オーラルケアの歯科衛生士、鈴木茜さんに歯周病について話を聞いた。

「株」オーラルケア歯科衛生士
鈴木茜さんに聞く



左右上下の奥歯
「最優先に」ケア

「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」と歯周病菌をかき出すことの重要性を訴える。

予防のために歯ブラシでのケアは欠かせないが、「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」と話す。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」イラスト。効果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かつ最優先にケアすること」という。

また、「口の中が湿ると、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一つです」と唾液によって、口の乾きを防ぐことも予防策の一つに上げた。

歯周病を放置すると、いずれ歯がグラグラになって抜けてしまう恐れがあるだけでなく、歯周病菌が血液によって全身に運ばれ、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。「歯周病予防デー」をきっかけに、歯周病予防に取り組んでみては、いかがだろうか。

「口内の細菌繁殖を抑えることが大切なポイント」