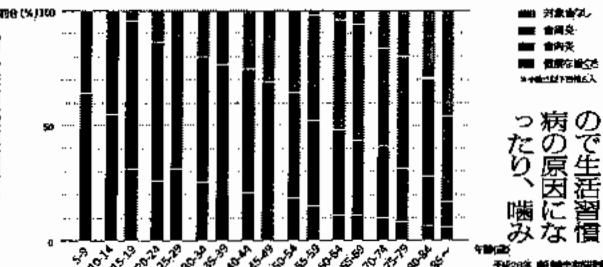


日本人成人」の8割以上は歯周病(初期症状の歯肉炎含む)になっている!?

4月4日は、歯科衛生士による社会貢献プロジェクト「Goodbye Perio プロジェクト」が制定した「歯周病予防デー」だ。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。実は歯周病は、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? 今回はその恐さと、予防について歯科衛生士から聞いてみた。

歯周病患者における「歯肉炎」と「歯周炎」の割合



「歯周病によって歯が抜けてしまうと、食べられる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

歯科疾患実態調査グラフ

歯科衛生士の鈴木さん



脳梗塞、心筋梗塞、認知症の発症のリスクを高める

怖い歯周病を予防するには どうすればいいの?



デンタルフロス

デンタルフロスとガムなどを噛むことが歯周病予防のカギ!

「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」と鈴木さん。歯周病になれば口臭もひどくなる。さうそう予防に励もうではないか。

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かつ最優先にケアすること。
一口の中が濁くと、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です」と鈴木さん。歯周病になれば口臭もひどくなる。さうそう予防に励もうではないか。

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、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗鬆症(こつそしょうじょう)など、意外な病気との関連性もクローズアップされています。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から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に呼びかけ、2012年に「Goodbye Perio(さよなら歯周病)プロジェクト」を発足。その活動の

一環として「歯(シ)周病予防(シ)防」の語呂合わせで、4月4日を「歯周病予防デー」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ったり、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こります。歯ぐきの炎症の段階である歯肉炎のうちに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じかできませぬ」