

歯周病と生活習慣病2

～津山歯科医師会～

前回、口の中の細菌とされていた歯周病菌が、全身の様々な場所で見つかっており、全身の疾患に深く関連していることをお話ししました。

歯周病も口腔清掃不良という生活習慣が原因の生活習慣病の一つです。その歯周病菌の出す毒素や炎症物質によって、歯を支えている歯周組織（歯肉、歯槽骨、歯根膜、セメント質）が破壊されていきます。歯周病の予防、治療に皆さんがご自分でできることは歯みがき、すなわち口腔清掃です。そこで今回、改めて歯みがきと口腔清掃についてお話ししようと思います。

歯みがきといいますが、決して歯に艶を出すために行うものではありません。歯に付着した歯垢、歯石を取り除く口の中の掃除であり、口腔清掃の方がその意味からして正しいかもしれませんね。



皆さんの口の中は個々人で様々です。歯がきちんと並んでいる人、ガタガタしている人、内側に傾いている人、ところどころ抜けている人など口の状態によって掃除がしやすいか汚れが取りづらいか違ってきます。大切なのはすべての歯面を掃除することです。

そのためには、かかりつけ歯科医院を受診して、ご自分に合った口腔清掃の方法を習得してください。歯科医院ではその方に適した様々な指導をしてくれます。具体的には、歯みがきをした後、どこに歯垢が残っているか染色液を使って確認したり、残っている歯垢を除去するために歯ブラシをどう当てたら良いか、歯ブラシの形態や硬さはどのようなものがその

方に適しているか、歯間ブラシのサイズはどれが良いかなどのアドバイスをします。歯石になるとご自分では除去することが困難なので、歯肉の上や歯周ポケットの中に隠れた歯石をスケーラー^{注)}で除去します。

^{注)} スケーラー 歯石を除去するために用いる歯科用器具。手用スケーラー、超音波スケーラー、エアースケーラーなどの種類がある。



口腔清掃の方法を習得するといいましたが、歯科医院を受診したときに歯垢を除去してもらっても、それが歯周病の予防治療に直結するわけではありません。細菌の塊である歯垢は、一度除去しても、またすぐに増殖してしまうからです。歯科医院で習得した歯みがきのやり方を毎日の生活習慣に取り込み、継続していただくことが最も大切なのです。四角い部屋を丸く掃除するような歯みがきをして歯垢が残ってしまえば、掃除をしていないのと同じで時間の浪費であり効果はありません。

年に2回程度歯科医院を受診していただき、今ご自分がされている歯みがきが正しいものなのか、また以前受診された方は、そのとき習得したご自分に合った歯みがき方法がきちんと続けられているのかをチェックしてもらうことをお勧めします。生活習慣の中に、ご自分に合った正しい歯みがき方法を取り込んで、毎日口腔清掃を続けていただくことにより、歯周病の予防さらには歯周病が関係した全身の生活習慣病の予防改善につなげていただければと思います。



お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069