

年をとると歯が抜けるという人は少なくありません。その原因で最も多いのが歯周病です。ちなみに、虫歯は第2位です。40歳以上の日本人の7割の人が歯周病にかかっているといわれています。

今回は歯周病について紹介します。

歯周病〇×クイズ

- Q1 歯周病は歯磨きしたときに出血しやすい。
- Q2 歯周病は遺伝する。
- Q3 噛めば噛むほど歯は鍛えられる。

※答えは31ページ(下)にあります。

歯周病って どんな病気？

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。

初期は自覚症状も少なく、気づかないことも少なくありません。知らないうちに進行していくので、別名「サイレント・ディーズ(静かなる病気)」ともいわれています。

【歯周病の自覚症状】

こんな症状が出たら 要注意

●歯茎が赤くなり出血する

歯周病と聞くと、「歯茎から出血する」というイメージが多いのではないでしょう

か。ちょっとした刺激で出血するため、歯磨きをするたびに歯茎から出血するという人がいます。

●冷たい、熱い食べ物でしみるようになる

歯周病が進行すると、歯茎が痩せて歯茎の中に埋まっていた歯の部分が出てくることによって、しみるようになっていきます。

●歯が伸びた感じになる

歯周病になると歯茎が痩せて下がってくることで、伸びたように感じられます。

●硬いものを噛むと歯が痛い

歯茎は歯の土台です。歯周病が進むと、硬いものが噛みにくくなったり、神経に触って痛みを感じたりすることもあります。

●口臭や膿が出る

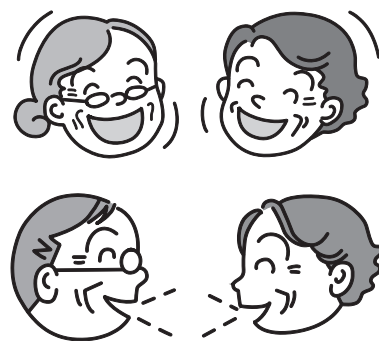
進行していくと、歯茎全体が腐っていきます。かなり進行すると、歯がグラグラとしてきて、やがて歯が抜けてしまうこともあります。

悪化を防ぐセルフケア

歯周病を悪化させないために一番大切なのは歯磨きです。歯磨き以外にもできることがありますので、取り組んでみましょう。

①食生活に気をつける

- ・だらだらと不規則に食べない。
- ・歯垢の付きやすい甘い物や軟らかい物の食べ過ぎに注意しましょう。



②禁煙・節煙を心がける

喫煙は歯周病の進行を早めることが分かっています。

③かみしめ、食いしばりをやめる

かみしめ、食いしばりをしている場合は意識的にやめましょう。就寝中の歯ぎしりがある場合は、歯科医院で歯をガードするマウスピースをつくってもらおうとよいでしょう。

④定期的に歯科医院を受診

歯石(歯垢が固くなったもの)が付くと、自分ではとれません。定期的に歯科医院に通院して、こまめに歯石を取ってもらいましょう。

高齢福祉課

レッツ！脳トレ問題

3つの数字を足す(+)、引く(-)、かける(×)、割る(÷)を使って100にしてください。

52

25

73

※答えは31ページ(下)にあります。