

もりもり

第47号
2006.5.1 発行
医療法人
盛島歯科医院



歯周病

DH. 時津貴美子

歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。
成人の歯は親知らずも入れて全部で28本ですが、40才代を境に急速に減り、60才代で20本にまで減っているのが現状です。では、どうして歯が抜けてしまうのでしょうか？
その原因は『むし歯』と『歯周病』です。

今回は『歯周病』についてとりあげていきます。

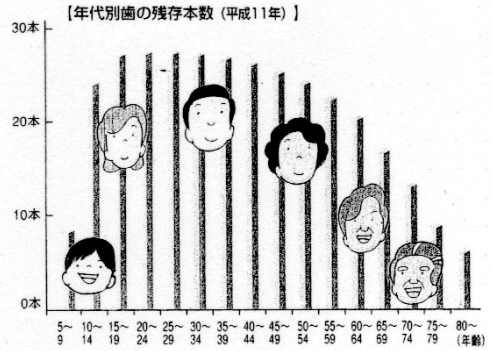
歯周病は歯と歯ぐきの境目に歯垢・歯石がたまると、その中にいる歯周病菌が歯ぐきに炎症を引き起こします。歯ぐきの出血や腫れが続き、歯を支える土台まで破壊され歯がぐらぐらになる病気です。家庭や仕事の忙しさについて歯や歯ぐきの異常を見逃しやすくなります。当てはまる症状があったらすぐにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ○X | <input type="checkbox"/> 歯肉が腫れる | <input type="checkbox"/> 歯肉から出血する |
| お | <input type="checkbox"/> 口の中が粘る | <input type="checkbox"/> 歯垢・歯石がついている |
| 口 | <input type="checkbox"/> 臭がくさい | <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい |
| チ | <input type="checkbox"/> 噛むと痛い | <input type="checkbox"/> 歯肉からウミが出ている |
| の | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする | <input type="checkbox"/> 歯と歯のすき間ができた |
| 中 | | |
| の | | |
| クリ | | |
| スト | | |

40才代の約8割が歯周病であると言われ、年齢が上がるにつれて症状も進んでいきます。歯を失った状態で食事を取ると、胃腸への負担を増大させ全身への健康にも重大な影響を与えてしまいます。

そこで
ワンポイント!

- ・週に1回以上は鏡で歯ぐきのチェックをしましょう。
- ・定期的に歯石を取るなど歯のクリーニングを受けましょう。
- ・お口に合った歯みがき方法を身につけましょう。
- ・生活習慣を見直していきましょう。

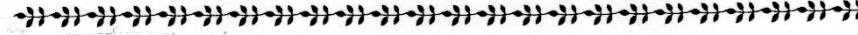


ふれあいのなかで

先日、新聞で「若者の歯のおやつは太りにくい！」という記事を見つけました。なんでも脂肪の蓄積を促す細胞内たんぱく質が午後3時に最も少なくなるんだとか。
でもこんな記事を読んで喜んでるなんて今年もやせられそうにない私です。
DH 余語幸代



編集後記
1年に1度は、人間ドッグのつもりで、お口の定期検診をしてみたいかですか？
DA. 盛島優子



口臭

DH. 木田祥子

口臭の原因の80%は口腔内にあると言われてます。まず一番にあげられるのが歯周病です。歯周

ポケット内にたまったプラーク中の細菌がタンパク質を分解・腐敗させることによりニオイが発生します。また進行したむし歯や舌苔(ぜったい)という舌の表面に付く白い苔のような

ものも口臭の原因となります。また起床時、緊張時、飲食時、更年期、思春期などに発生する事もあります。まず歯石やプラーク、食物残渣を除去し、きちんとしたブラッシングで健康な歯肉とお口の中を清潔に保つよう心がけましょう。