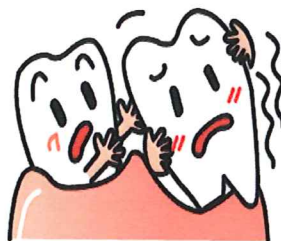


今回は、今話題の**歯周病**についてのお話しです。

今や30歳以上の80%がかかっているといわれる歯周病。その原因は歯垢（プラーク）です。歯垢を放置しておくとバイオフィルムと呼ばれる細菌の集合体となり、歯の表面にしっかり付着。やがて歯と歯ぐきの間から侵入して炎症を起こしたり、歯の土台となる歯槽骨まで蝕んでいきます。



また、歯周病は生活習慣病といわれるほど、日頃の生活習慣と深い関わりがあります。歯科の定期検診や適切な治療、正しい歯磨きに加えて生活習慣の見直しをしましょう。

◆歯周病になると

- 歯肉炎**-----歯ぐきが赤くはれ、歯磨きなどちょっとした刺激で出血しやすくなります。
- 軽度歯周炎**----歯ぐきの炎症が進み、歯周ポケットができる。歯槽骨が溶け始め、水などがしみるようになります。
- 中等度歯周炎**--歯ぐきがブヨブヨにはれ、膿が出たり、口臭がひどくなる。歯槽骨の破壊が進み、歯が浮いた感じになる。
- 重度歯周炎**----歯槽骨がほとんどなくなり、歯根が露出。歯ぐきがはれて痛み、歯がグラグラになり、最後は抜け落ちてしまいます。

歯周病にならないための生活習慣の改善

◆糖分を取り過ぎない

歯周病の最大の原因は、歯に付着する歯垢（プラーク）です。歯垢は、粘着性の高い食べ物や、細菌の活動を助ける糖分などによって形成されやすくなるので、お菓子や清涼飲料水はほどほどに。

◆かみごたえのある物を食べる

やわらかい食べ物はカスが歯に着きやすく、歯垢が形成されやすくなります。かみごたえのある物を食べることで歯の汚れが除去されるとともに、唾液の自浄作用により口内の細菌を洗い流してくれます。さらに歯ぐきを鍛えて血行をよくする効果もあります。

◆両側の歯でかむ

片噛みをしていると、使っていない側の歯に歯垢がたまりやすくなります。また、片方の顎にばかり力が加わるため、噛み合わせにゆがみが生じたり、肩こりや頭痛、顎関節症の原因にもなります。

◆タバコを吸わない

タバコを吸う人は吸わない人に比べて歯周病になるリスクが2～3倍も高いといわれています。ニコチンやタールは血行を悪くし、細菌に対する抵抗力を弱めるため、歯周病にかかりやすくなり治りにくくなります。

◆口で呼吸しない

口で呼吸すると口腔内が乾燥して歯周病菌が繁殖しやすい環境になり、細菌感染や炎症を起こしやすくなるので、できるだけ鼻呼吸を心がけましょう。

フォース歯科

〒007-0813
札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1
フリーダイヤル: 0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00
土曜日(第1,3,5) 10:00～16:00
休診日: 土曜日(第2,4)・日曜日・祝祭日

