



## 歯周病ってどんな病気？



代表的な口腔疾患にはう蝕（虫歯）と歯周病があります。今回は歯周病についてお話していきます。皆さんはよく歯槽膿漏という言葉を目にすると思います。しかし近年学術的には言われなくなりました。歯槽膿漏は歯肉から膿が出ることを言いますが、これは歯周病の症状のひとつであり、歯周病と同じ意味ととらえてよいでしょう。では歯周病とはなんなのか。「歯周病」は歯肉炎と歯周炎の総称です。歯肉炎とは歯肉に炎症が局限している状態で、それ以上進んだ状態を歯周炎といいます。またサイレント・ディーズ(Silent Disease：静かなる病気)ともいわれ自覚症状がでにくく、知らない間に進行してしまい最終的には歯が抜けてしまう病気です。残念ながら放置していても自然治癒はしません。では、歯周病の原因は何なのか。それは細菌

の塊である歯垢（プラーク）です。歯垢に含まれる歯周病菌の影響により炎症が起こります。これは細菌感染症なのです。ですから歯周病の予防方法は歯垢を取り除くことです！一番重要なのは患者さん自身が行う日々の歯磨きです。しかし完璧に磨くことは難しく、どうしても磨き残しが出てきてしまいます。そのため定期的に歯医者さんで歯石除去等のクリーニングをする必要があります。歯科受診できていない方は自身の口腔状態も把握するために一度受診しましょう。生活習慣やストレスの改善も心がけましょう。最後に、最近では歯周病と全身との関係も明らかになってきています。糖尿病や心疾患や肺炎などがあります。口腔の健康は全身の健康に強く関連しています。それぞれの疾患との関連を今後記事にしていきたいと思っています。



コラム

ニューノーマル時代の

歯みがきマナー

職場など不特定多数の人が集まる場所で、昼食の後などに歯みがきをするときは唾液飛沫の飛散を防ぐ「口閉じ歯みがき」が日本歯科医師会により推奨されています。お口をすぼめてブラシ部分を覆うようにして実践してみてください。



### 基本的なブラッシング方法

- ・ハブラシの持ち方は基本えんぴつ持ち
  - ・角度は歯と歯ぐきの境目に「45度」
  - ・小さく小刻みに軽い力で磨く
  - ・順番を決めて磨く
  - ・前歯の裏はハブラシを縦に使用
- \*ハブラシの毛先が開いたら交換 目安:1カ月



### 歯科受診の目安

6カ月に1回は歯医者さんに受診しましょう。

### 相談方法

歯科受診先をお探しの方、歯や口に関する相談は主治医やコーディネーターナースにお申し付けください。歯科衛生士が対応させていただきます。



### 編集後記

皆さんはじめまして。だんだんと暖かくなり、満開の桜が待ち遠しいですね。

今回、初めてニュースレターを作成しました。皆さんの協力のもと頑張りました。内容・デザインいかがでしょうか。皆さんのお口の健康に役立つ情報を発信していきますので、楽しみにしてください。