

お口の健康

第17回 歯周病の予防方法

現在、成人の80%以上が歯周病に罹患しているといわれています。歯周病予防の基本は歯磨きですが、ただ漫然と歯磨きしてもなかなか予防できません。歯周病になりやすそうな自分だけのウィークポイントを探して、そこを重点的に予防していく方が効果的です。

次のような箇所は、歯周病が進行しやすいウィークポイントと考えられます。

- ・ 歯間部（歯と歯が隣あっている部分）
歯間部は、歯垢が溜まりやすく歯周病になりやすい要注意ポイントです。

- ・ 歯並びの最後方
奥歯の最後方は親知らずがあれば、歯周病や虫歯になりやすいので、意識して磨きましょう。

- ・ 歯並びが凸凹した部分
歯並びが乱れている箇所があると、歯周病や虫歯のリスクが高くなります。

- ・ 歯間部に物が挟まりやすい箇所

歯間部で隣接する歯同士の接触が緩い状態だと、食べ物が挟まりやすくなります。物が挟まった状態では歯周病が急速に進行するので、毎食後必ず取り除きましょう。

- ・ 以前腫れたことがある箇所

歯周病は腫れを繰り返すことが多いため、一度腫れてしばらくしてから治った経験がある箇所は、要注意ポイントです。

実際に歯周病は、歯間部から起きるケースが多く見られます。歯間部の清掃を徹底するには、デンタルフロスや歯間ブラシの使用がおすすめです。また、歯周病予防で重要なのが歯科医院での定期健診です。歯周病は重度に進行するまで痛み等の症状が出ていくので、早期発見が大事だからです。健診と同時のブラッシングのチェック、歯石取り、咬み合わせ調整などは歯周病予防に役立ちます。歯科医院を上手に利用して、自分の歯は自分で守るようにしましょう。



(矢印)

歯周病が進行して歯間部の隙間が広くなった状態
こうなると、歯ブラシだけで清掃するのは難しい



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>