

11月8日は



「いい歯」の日

80歳で20本以上の
歯を保とう



「はちまるにいまる」運動

気を付けましょう 歯周病

十一月八日が「いい歯」の日といわれているのを知っていますか？ちなみに四月十八日は「よい歯」の日、六月四日～十日はよく知られている「歯の衛生週間」です。いずれも語呂合わせですが、少しでも歯・口の健康に関心を持つてもらおうと決められたことです。

『一生自分の歯で食べる』とは、人生八十年時代における健康づくりの基本の一つです。年齢すなわち年は、年齢（よわい）ともいわれ、年とともに歯を失っていくことを意味しています。

そこで、『八十歳になっても二十本以上の歯を残そう』という『八〇二〇（はちまるにいまる）運動』が、全国的に提唱されています。

かめる歯が最低二十本以上であれば、たいいていの物は食べられ、またかむことにより脳を刺激し、老化防止につながるといわれています。

八〇二〇達成のためには、若いころからの口腔ケアが大切です。



歯周病は、歯肉（歯ぐき）や歯根膜（歯のクッション）、歯槽骨（歯の土台）などの歯周組織に炎症が起きている病気です。

その一番の原因は、歯垢（プラーク）と呼ばれるものです。

この歯垢は細菌のかたまりで、歯磨きを怠ったり、磨き残しがあると増殖し、歯周組織に炎症を起こします。

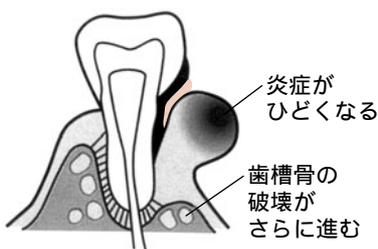


歯の根元に歯垢がたまる、その周りの歯肉に炎症が起きます。歯磨きするときや硬いものを食べると、出血することがあります。

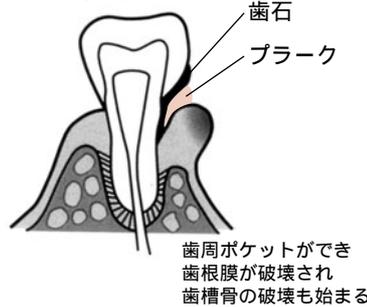
歯肉炎



重度歯周炎



歯周炎



そのまま炎症が進むと、歯槽骨がさらに破壊され、歯肉も下がり、歯がグラグラになってきます。歯の周りから出血やウミも多く見られるようになります。

歯垢が付いたままになると歯石になり、歯根膜が破壊され、歯周ポケット（歯の周りの溝）が次第に深くなり、炎症も進み、歯槽骨の破壊が始まります。



歯と歯の間は、歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）が効果的です。



歯周病は、特に痛みもなく進行します。歯周病予防のために、歯石があれば除去する必要があります。個人に合った正しい歯磨きも身に付けたいものです。

定期的に歯科医院でチェックを受け、必要な処置（歯石除去など）や歯磨き指導を受けるようにしましょう。

詳しくは、保健センター（☎552010）または、かかりつけの歯科医院へどうぞ。