



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

# 意外と知らない 歯周病



**現** 在、中高年になると、多くの人が何らかの理由で歯を失っています。その原因のほとんどを占めるのが「歯周病」と「むし歯」です。特に歯周病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、中高年になる頃には、重症化して歯が抜けてしまうという怖い病気です。口の中の清掃を怠ったり、加齢により歯周組織が変化したりすることにより、30代以降から増加します。洞爺湖町も例外ではなく、医療機関の受診件数が最も多い高血圧に次いで、歯周病が上位に入っており、歯周病で受診

されている方が多いことがうかがえます。

## 歯周病とは？

歯周病は、歯垢（細菌の塊）に含まれている歯周病菌により歯ぐきなどの炎症を起こし、歯を支える組織が痛んでいく病気です。炎症が起きてても、痛みを伴わないため、歯周病にかかっていることに気づかないまま進行します。歯ぐきが腫れた状態である歯肉炎を放置すると、歯を支えるあごの骨（歯槽骨）にまで損傷がおよび、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

## 歯周病の進み具合



## 歯周病を防ぐためのポイント



### ①口の中の環境を良くする

歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスなどを利用して歯垢が溜まらないようにケアし、残った歯を守ることが大切です。入れ歯も同様、歯ぐきにくっつく裏の部分や金具の部分に汚れが溜まりやすいため、丁寧に磨くことが重要です。

### ③全身の健康にも気を配りましょう

糖尿病などの病気が歯周病を悪化させることもあるため、年に1度、健診を受けて健康状態をチェックすることが大切です。すでに生活習慣病で治療中の方は、適切な治療を受け、安定した状態にコントロールすることが重要になります。

### ②生活習慣を見直す

規則正しい食生活、適度な運動をこころがけましょう。また、タバコは歯周病の最大の敵です。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高くなるため、禁煙をおすすめします。

### ④定期的に歯科医院を受診する

大きな問題がなくても、歯周病は歯磨きだけでは防ぎきれないため、自分では取りきれない歯垢などの汚れを掃除してもらうことも大切です。半年に1回は歯科検診を受け、問題がないか確認してもらいましょう。