



歯のはなし

歯の健康を脅かす“3つの害”！

「歯周病」「むし歯」「クセ」から歯を守ろう

お口の健康は全身の健康にもつながるとして、80歳の時に20本自分の歯を残す“8020運動”が推進されています。しかし、そんな8020の達成を脅かすのが、「歯周病」「むし歯」「クセ」の3つです。

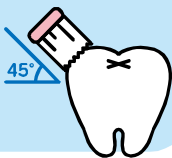
そこで今回は、この3つの害から歯を守る方法についてご紹介します。

「歯周病」から歯を守るには？

歯を失う原因の1位でもある歯周病は、世界で最も患者数が多いといわれる感染症のひとつです。お口の健康を脅かすだけでなく、糖尿病や動脈硬化など全身にも悪影響を与えることが指摘されています。

歯みがきで歯垢を除去

歯周病から歯を守るには、毎日の歯みがきで歯周病の原因となる歯垢を取り除くことです。歯垢は歯と歯ぐきの境目に付着しやすいため、歯ブラシを斜め45度に当てて歯の根元をしっかりとブラッシングしましょう。また、歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを利用してください。



定期的に歯科を受診

毎日歯をみがいていても、避けられないのがみがき残しです。みがき残した歯垢はやがて歯石となって歯に付着して、歯周病の原因となります。硬い石のような歯石は歯ブラシでは落とせないため、歯科医院で定期的に除去しましょう。



「むし歯」から歯を守るには？

年齢を重ねると大人特有のむし歯ができてやすくなります。特に、治療済みの歯が再びむし歯になる“二次う蝕”や、歯ぐきが下がり歯の根本がむし歯になってしまう“根面う蝕”などに注意してください。

歯垢の除去とフッ素の利用

むし歯から歯を守るには、歯周病対策と同様に歯みがきで歯垢を除去することが大切です。加えて、むし歯の発生を防ぐ効果のあるフッ素の利用も有効です。フッ素配合の歯みがき粉を使用したり、歯科医院では高濃度のフッ素を塗布することもできます。



こまめな飲食をやめる

むし歯予防には、糖分を含むものを頻繁に飲んだり食べたりしない習慣も重要です。飲食をするとお口の中は酸性に傾いて歯の成分が溶けはじめ、むし歯ができてしまう状態になりますが、しばらくすると唾液の中和作用によって、溶け出した成分は再び歯に戻ります。これによって歯は健康を守られるのですが、食事以外でも頻繁に間食をしていると、酸性に傾いている時間が長くなるため、むし歯ができてやすくなります。

「クセ」から歯を守るには？

歯の健康を脅かすクセには“歯ぎしり”や、上下の歯を無自覚で接触させる“歯列接触癖”、“歯みがきの力加減”などがあります。ちょっとしたクセかもしれませんが、それが長い間継続されることで歯や歯ぐきにとっては大きなダメージとなります。

自覚して行動をおこす

無意識のうちにやっと思いがちなかクセですが、まずはご自身のクセをしっかりと自覚しましょう。そして、睡眠中の歯ぎしりであればマウスピースを使ってみたり、歯列接触癖であればテレビやパソコンのそばに「歯をはなす」と書いた紙を貼ってみたり、歯みがきの力加減が強い方であれば歯ブラシの毛をやわらぐめに変えるなど、クセだからとあきらめず行動をおこしてみよう。

ご自身の歯の健康を守るのは自分自身です！ ぜひ一緒にがんばりましょう。