



歯のはなし



歯周病予防の
基本!

「歯ぐきの健康」について考えてみましょう

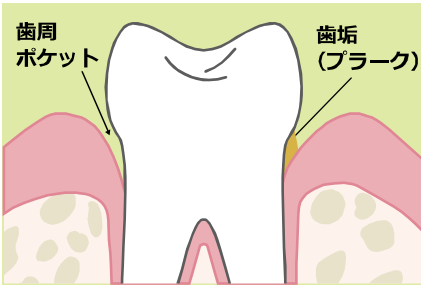
歯周病の予防はしっかりできていますか? 「毎食後、歯をみがいている」という方は素晴らしいと思います。ただ、「歯ぐき」を意識するともっと効果的に予防ができますよ。歯周病は“歯の病気”と思われがちですが、実際は“歯ぐきの病気”です。そのため、歯周病予防には歯ぐきの健康が何よりも重要です。そこで今回は、「歯ぐきの健康」について考えてみましょう。

歯周病とは?

まずは、歯周病のおさらいです。歯周病は細菌の感染によって引き起こされ、歯ぐきが炎症を起こしたり、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。軽度は歯肉炎、中度は歯周炎、重度は歯槽膿漏と呼ばれ、これらをまとめて歯周疾患といえます。



歯ぐきの健康はなぜ大切?



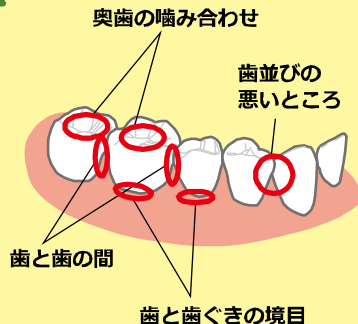
歯周病の予防として歯ぐきの健康が大切な理由は、歯周病の原因菌である歯垢(プラーク)が、歯と歯ぐきの間にたまるからです。歯と歯ぐきの間には歯周ポケットと呼ばれる隙間があり、この中に歯垢が付着して細菌が増殖します。細菌は酸素を嫌うため、歯ぐきの奥へ奥へと増殖して、歯周病が進行を続けます。そうならないためには、歯周ポケットの歯垢を除去することが重要です。また、歯周病は痛みなどの自覚症状がないまま進行するため、日々歯ぐきの健康状態を確認することも大切です。

歯ぐきの健康を守る習慣とは?

では、歯ぐきの健康を守るための習慣をご紹介します。

1 歯垢をしっかり落とす

歯をみがいていても、歯垢が落ちていなければ歯周病は予防できません。特に次のようなところに歯垢がたまりやすいので、しっかりと歯ブラシの毛があたるように鏡を見ながら確認してみましょう。

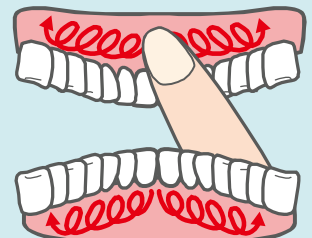
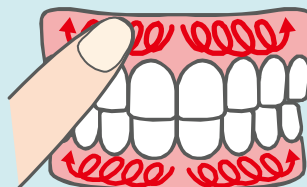


2 歯間清掃用具を使う

歯間清掃用具とは、デンタルフロス、歯間ブラシ、タフトブラシなど歯と歯の間をキレイにするグッズのことです。一般的に歯ブラシだけで除去できる歯垢は60%といわれていますので、歯と歯ぐきの健康を守るためにぜひ活用してみましょう。

3 マッサージをする

歯ぐきをマッサージすると、歯ぐきの血行が良くなるだけでなく、唾液の分泌の促進や、歯ぐきの健康チェックができます。お風呂に入りながらなど、リラックスした状態で行ってきましょう。



ポイント

- 清潔な指で行ってください。
- 腫れや出血がないが、歯ぐきの健康もチェックしましょう。

1 上の歯ぐきに人さし指の腹を当て、クルクルと円を描くようにマッサージします。下の歯ぐきも同様に行ってください。

2 1と同様に歯ぐきの内側もマッサージします。