

歯

ぐきぎの健康づくり

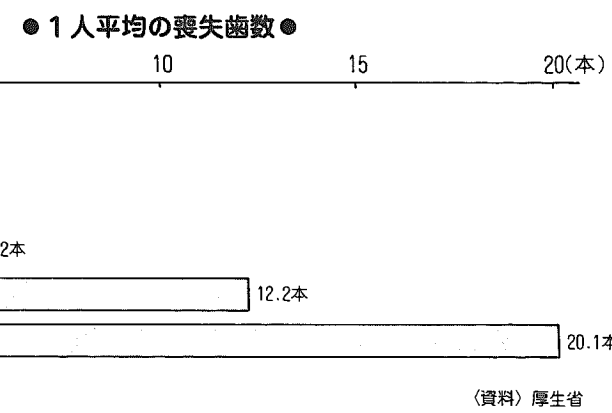
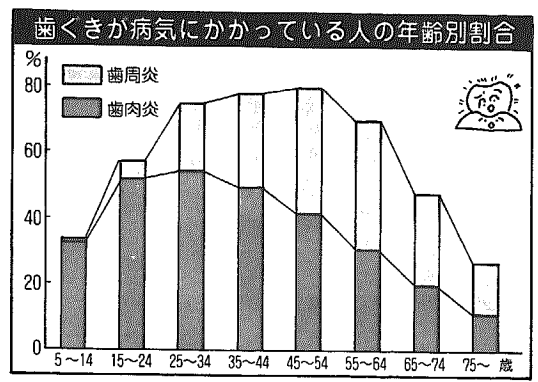
からだの「老化は歯から」というように
歯は私たちの健康にとって大事な役割

はみがきの「コマースヤルを見て、最近ちょっと変わったな」と思われることばかりですが、「昔前だと、虫歯予防の効果が盛んになったけれど、この数年様子が違ってきています。」「歯周炎予防」とか「歯垢がよく落ちる」などが、はみがきのセールズ・ポイントになつてきている」といふのも、厚生省の推進する8020運動（80歳で20本の歯を残そうという運動）をはじめ、各方面で歯槽のうろつが歯の抜ける原因として注目され始めているからです。そこで今回は、「歯槽のうろつとはいったい何か」、また「どうしたら予防できるのか」などを「緒に考えてみましょう。」



あなたの歯ぐきは
健康ですか？

歯肉の形と色で、歯ぐきの炎症が起きているかいないかをチェックする目安を紹介します（イラスト参照）
まず、歯肉の形でチェックしてみましょう。歯と歯の間の歯肉を見て下さい。これがかきれいな三角形になっているのが正常です。歯肉に炎症が起けると、ここが丸みをおびてきます。また、歯の生え



期段階といえます。歯肉炎がさらに進行したもので、これが歯周炎です。炎症が歯ぐきだけでなく、歯の周囲にある歯根膜や歯槽骨にまで進んだものです。歯根膜や歯槽骨は、健康な状態では歯をしっかり支えています。炎症が進むにつれ、次第に破壊されてしまいます。その結果、歯がグラグラしたり、歯ぐきから膿が出たりといった症状が現れ、歯が抜

歯の喪失に大きな影響があるとされています。

歯周病にかかっても……気づかない人が多いのです

では、歯ぐきの病気、歯周病とはいったいどんなものなのでしょうか。歯周病には、主に歯肉炎と歯周炎（歯槽のうろつ）とがあります。歯肉炎は、その名の通り、歯肉に炎症が起ったものです。歯ぐきが赤く腫れ、歯を磨いているときなど、出血することがあります。しかし、これはまだ炎症が歯ぐきだけにとどまったものであり、炎症の初

歯も「定期検診」が必要です

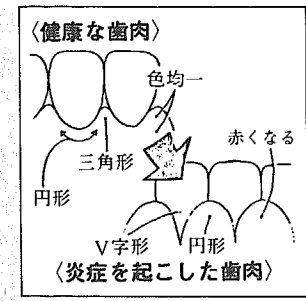
では、なぜ歯周病になってしまうのでしょうか。虫歯の原因ほど説明されてはいませんが、間食などで糖分をとり過ぎたり、歯の磨き方が適切でなかったりするとできる歯垢（歯石）、そして、ある種の微生物が作用していることは分かっています。この歯垢のなかには、たくさんいる微生物が含まれており、この微生物が歯肉炎を引き起こす物質をつくっているのです。また、歯垢は古くなると、微生物によって硬い歯石となります。これが、歯と歯肉の間できると歯肉を絶えず刺激し、炎症を悪化させるのです。

一度できた歯石は歯磨きでは落とせない

歯周病を予防するにはどうしたらいいのでしょうか。やはり、歯周病の原因となる歯垢や歯石をつくらないようにするのが一番です。そのためには、歯磨き、歯のブラッシングが効果的です。ただ、ここで注意したいのは、歯磨きが歯周病予防のすべてではないということです。いくら磨いても、完全に歯垢を取り除けるわけではありませんし、そのうえ、一



中高年後半の人では大部分の人が、この歯周病にかかっているといわれています。また、出血などの症状がでて、虫歯の痛みのように、病院にかけ込むような状況にはならないことが多いため、そのままほうっておいてしまい、いつの間にか忘れてしまうケースが目立ちます。



健康チェック

りんごをかじって血がにじむときは、歯ぐきに異常がある証拠です。次のような方法で歯ぐきの健康チェックをしてみてください。①朝起きたとき口の中がネバネバする②なんとなく歯ぐきがむずむず③歯ぐきがはれて④歯ぐきを指で押すとブヨブヨ⑤口臭が気になる⑥歯ぐきが充血したりうっ血している⑦みなさん、思いあたることはありませんか。時々歯ぐきのチェックもお忘れなく。