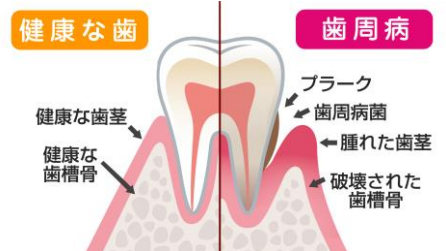




[特集：歯周病の予防]

先月号で、「歯周病」はさまざまな病気に関係してくることをお話ししました。歯周病の治療または予防することで、病気の改善や予防にもなります。歯周病や虫歯の予防または初期段階で食い止めるためには、ショ糖を中心とした糖を口腔に残さないことです。



<歯周病にならないために>

★定期的に歯科に通い、検診をしてもらいましょう。

虫歯・歯周病の早期発見が出来、早期発見ができることで治療に係る時間とお金の節約にもなります。また問題が見つからなくても、ブラッシング指導や歯のクリーニングを受けられます。

★爪楊枝を使う場合は、歯肉を傷つけないよう気を付けましょう。

爪楊枝で取るのは歯間の食べ物のカス程度と考えてください。

★塩で歯を磨くことにも注意が必要です。

塩で磨くこと自体に血行促進や歯肉を丈夫にする作用はありません。また粗塩で磨くとかえって歯肉を傷つける場合があるので特に注意が必要です。

★電動歯ブラシは、歯肉のマッサージ

歯が余分に磨り減ってしまう可能性があるため、普通の歯ブラシで歯を磨いて歯垢(プラーク)を除去し、電動歯ブラシは歯肉のマッサージ用と思った方が良いでしょう。

★歯磨き粉も良し悪しがあるので、選ぶ際には気を付けましょう。

歯磨き粉の研磨剤によって汚れを落としますが、その研磨剤で返って歯自体を傷つけてしまうことがあります。歯が傷つくことによりエナメル質が薄くなり象牙質が露出し知覚過敏の原因になります。

※歯周病の一番の予防は、「プラークの除去」です。磨き残しなくブラッシングしプラークを除去することが重要です！

<免疫力と口腔内の関係>

免疫力が低下すると口腔内の細菌が活発になります。特に虫歯菌や歯周病菌が活発になると虫歯や歯周病になります。この時期、夏バテによって免疫力が落ち、歯茎の腫れ・痛みが起きやすくなります。

歯を失う要因は、主に虫歯と歯周病です。歯周病になると、歯茎の腫れ・出血・口臭・化膿などの症状が出て、さらに進行すると顎の骨が吸収され歯がグラグラしてきて失うことになります。

歯周病はとても進行しやすいため、予防やプラークコントロールが必要です！

<虫歯と歯周病にお勧めな栄養素と欠乏時の症状>

・タンパク質：肉や魚、大豆など

タンパク質欠乏：口渇・舌のむくみ・歯や歯茎の脆弱、易感染

・ビタミンB群：豚肉・ニンニク・葉物野菜

ビタミンB群欠乏：口内炎・粘膜の荒れ・口角、口唇炎・舌炎・唾液減少

・鉄：豚肉・牛レバー・赤身魚・卵・納豆

鉄欠乏：歯茎出血・口角口唇炎・知覚過敏・顎関節の痛み違和感・歯磨き、型取り時の嘔吐感・嚥下障害・舌炎
慢性的な鉄欠乏になると、体が順応し自覚症状が乏しくなります。

・亜鉛：牡蠣・レバー・卵・ナッツ

亜鉛欠乏：味覚障害・食べ物が舌にしみる・唾液減少で口渇・舌炎・舌の違和感・口臭

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



<お勧めの歯磨き粉>