



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が“歯”。ところが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。では、歯を失う原因は、何でしょう？それは歯周病です。歯周病は生活習慣病の一つで、若い頃から予防が必要です！



歯周病チェック

次の質問にあてはまる項目をチェックしてみてください。1～2項目があてはまれば歯周病の可能性があります。3～5項目なら初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。



歯周病を予防するには？

歯周病は予防できます！健康的な歯でいましょう！

・正しく歯磨きを行う

歯周病の原因は細菌性プラークです。毎日の歯磨きが一番重要な予防法です。

・生活習慣を見直す

◎禁煙を行う・・・タバコの煙の中の有害物質はプラークが付着しやすくなり、また、一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させます。

◎ストレスの解消・・・ストレスを溜め込んでしまうと、身体の免疫力が下がってしまいます。

・定期的に歯科健診を受けましょう

満足な食生活を送るためには20本の歯が必要といわれています。多くの高齢者が歯周病によって歯を失っています。満足な食生活、健康な生活を守るためにも歯と口の健康に少し目を向けてみてはいかがでしょうか？