

歯の健康について



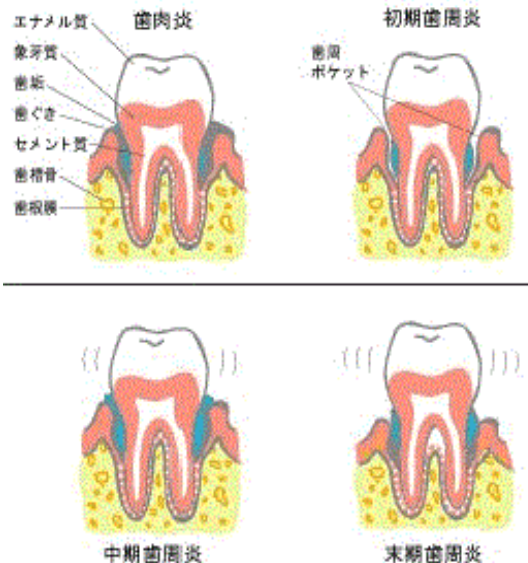
健康管理センター便り
6月号（出典：8020推進財団）

6月4日～10日は歯の健康週間です。毎日の歯磨き、口腔ケアを見直しましょう。

◆成人の8割以上が歯周病

日本人の成人の約8割以上が歯周病であることが研究でわかっています。
歯周病とは、**歯と歯肉の境目の清掃が行き届かない**ことにより、細菌がたまり炎症を起こしてしまう病気です。歯肉の辺縁が赤くなったり腫れたりします。進行すると歯を支える土台が溶け、歯を抜かなくてはならなくなります。
20代で歯茎の炎症がある人の割合は約7割と、若い方でも注意が必要な病気です。

歯茎が腫れている、歯を磨くと血がでる、
という場合は歯周病が進行している可能性があります。



◆歯の健康のためのセルフケア

歯周病・虫歯予防には日ごろの歯磨きを丁寧に行うことが大切です。

①磨き残しに注意！

磨いたつもりでも、意識をして磨かないときれいにならない箇所もあります。**歯と歯茎の境目**や**歯と歯の間**は歯垢がたまりやすいので意識して磨くようにしましょう。

歯垢のたまりやすいところ

- 1・歯と歯の間
- 2・歯と歯ぐきの境目
- 3・奥歯の噛み合わせ

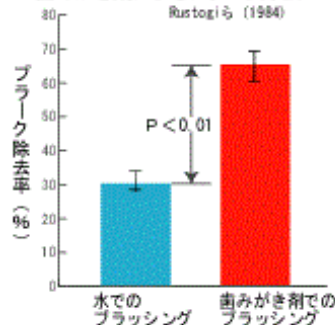
②歯ブラシは定期的に交換

歯ブラシは古くなると機能が弱まるため、十分に磨くことができません。
1か月を目安に新しいものと交換するようにしましょう。

③歯磨き剤を活用しましょう

水だけの歯磨きに比べ、**歯磨き剤を使用した方がより汚れを残しにくい**ことがわかっています。

歯みがき剤によるプラーク除去
Rustogiら (1984)



④1年～2年に1度は**歯科検診**を受けましょう

歯の健康チェックだけでなく、**歯石**（歯垢が石灰化したもの）の**除去**を受けることで歯周病の進行を抑えることができます。

※サッポロビール健康保険組合ご加入の方は、歯科検診センターを通じて無料で歯科検診を受けることができます。詳しくはサッポロビール健康保険組合HPご確認ください。

