

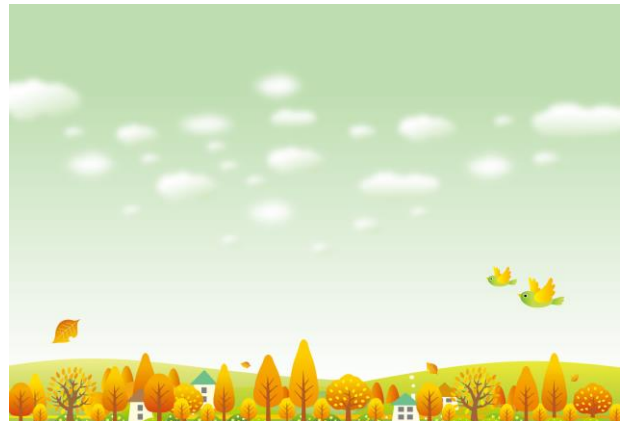
11月8日は「いい歯の日」。1993年（平成5年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。日本歯科医師会によると、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」ということから、厚生労働省とともに、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進、その活動の一環として、11月8日とその語呂合わせから“い(1)い(1)歯(8)の日”としたそうです。

11月には「いい〇〇の日」という記念日が多く、「いい石の日（14日）」や「いい肉の日（29日）」、「いいフグの日（29日）」のような記念日が30個近くもあるそう。中でも近年メディアで取り上げられ盛り上がりを見せているのが11月22日の「いい夫婦の日」。この日は夫婦で出かけたり、贈り物をしあうのが流行っているそうです。この機会に、夫婦で一緒に歯科検診へ出かけてみてはいかがでしょうか？

おざわ歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう



## ★その汚れ、落ちていません！



お口の汚れにはプラーク（歯垢）とバイオフィーム、そして歯石があります。バイオフィームとは、ミュータンス菌をはじめとする多くの細菌が集まって作られる膜状の塊の事で、例えば台所やお風呂の流しの排水溝にたまる「ヌルヌル汚れ」などもバイオフィームです。歯磨きでは、歯垢は落とせてもバイオフィームまでは完全には落とせません。洗口剤でも死滅させることはできません。しかし、定期的に落とさなければ、やがて歯石になり、歯を溶かし虫歯や歯周病の原因になるのです。そこで必要なのが予防歯科です。

## ★体の健康のためにもPMT Cを受けよう

病気にならないためには予防が大切です。これは歯科の場合も同じ。むし歯や歯周病にならないために、また被せ物や詰め物を長持ちさせるために予防が大切なのです。定期的に歯科医院で予防処置を受けると、虫歯や歯周病だけでなく全身の疾患の予防にもつながります。

**4ヶ月に一度検診を受けましょう！**

## 若くたって油断しないで！歯周病

### ★歯周病ってどんな病気？

日本人が歯を失う原因の第1位は、歯周病です。歯周病とは、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていき、放っておくとやがて歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。歯周病は、初期には自覚症状が少なく、気づきにくいことから「サイレント・ディーズ（静かに進行する病気）」とも言われています。歯磨きの際に血が出たときには、すでに歯周病が進行しています。歯周病の一番の原因は食べかすです。歯垢が歯と歯茎の間にたまると、その中にいる細菌が繁殖して歯周病を起こすのです。

### ★歯周病に年齢は関係あるの？

皆さんは、歯周病に対して「年を取ったらなる病気」というイメージはありますか？確かに、10代、20代の歯を失う原因の一位が虫歯なのに対し、30代以降は歯周病が急速に増えます。しかし「若いから歯周病とは無縁」という認識は、実は大きな間違いです！



厚生労働省が発表した、「平成23年歯科疾患実態調査」の中に「歯肉の所見の有無、年齢階級別」という項目があります。これを見ると、歯肉、つまり歯ぐきに所見がない＝異常が見当たらない、という人の割合は、20～24歳で25.8%、25～29歳で31.1%しかありません。つまり、20代の人のうち約7割は、歯ぐきに何らかの異常が認められるという状態なのです。この方たちは、歯周病予備軍と言えるでしょう。

下記の項目は、歯周病になりやすい要因です。一つでも当てはまる方は気を付けましょう。

1. 歯磨きをきちんとしていない人
2. 喫煙している人
3. 口呼吸の人・口を開けていることが多い人
3. かみ合わせや歯並びが悪い人

### ★まずは歯周病の予防から

歯周病の予防で一番大切なのは歯磨き。毎日の歯磨きを丁寧にするよう心がけましょう。また、歯ぐきに違和感を感じていたり、歯に歯石がついていたり、長い間歯医者にかかっていない人は、この機会にすぐに歯科検診へお越しください。歯の汚れ（歯垢や歯石）は、どんなに頑張っても歯磨きだけで落としきることは困難です。すでに歯医者に通っている方は、3か月に一度、プロの手で徹底的にお口の中をクリーニングしましょう。



歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病や心疾患、認知症まで、全身の様々な疾患と関わりがあります。特に妊娠中は胎児に影響が出る可能性も。若いうちから予防の意識を持ち、長く健康な歯を保ちましょう。



おざわ歯科医院

