

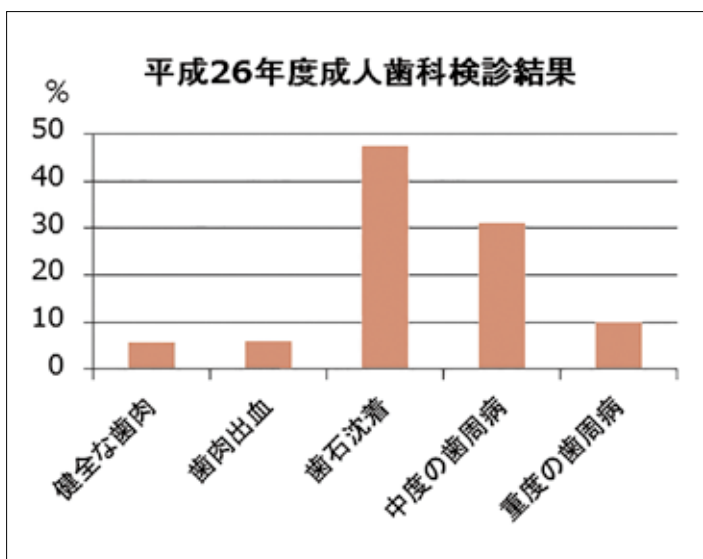
健康たかはま21



歯の健康

歯は単に食事するための機能だけではなく、食べる喜び、会話をする楽しみを保つうえで重要な役割を果たしており、歯の健康は、元気で質の高い生活を営むために欠かせないものです。

高浜市の平成26年度成人歯科検診受診者229人のうち、健全な歯肉の方は5%と非常に低く、歯肉出血、歯石沈着などの歯周病のリスクの高い方と歯周病の方を合わせると95%近くを占めています。



歯周病は、歯と歯肉のすき間から侵入した細菌が、歯肉に炎症をひきおこし、さらには歯を支える骨を溶かして歯をぐらぐらにさせてしまう病気です。

歯肉出血、歯石沈着は、歯周病の中でも初期の段階で、歯ぐきが腫れたり、歯磨きのときに血が出たりという症状が見られます。

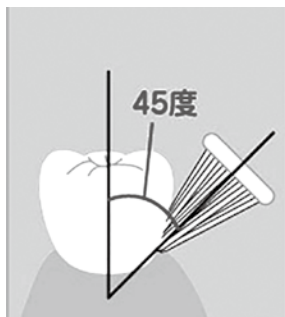
痛みがほとんどないため、症状に気がつかなかったり、放置したりする人も多いようです。しかし、放っておけば症状はどんどん進行し、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。初期段階でしっかりケアすることが大切です。

歯周病予防のために

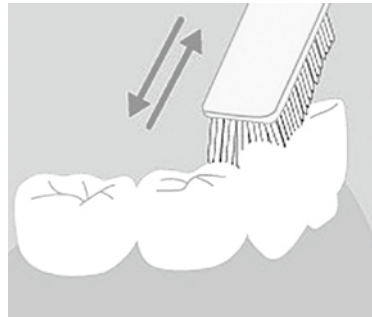
歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることです。歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケアが大切です。また、かかりつけ歯科医を決め、年に1～2回は歯科検診を受けましょう。

セルフケアについて

歯周病予防の歯の磨き方



歯の表側の磨き方は、歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。



奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は歯ブラシを縦に使用する。



歯と歯の間は歯間ブラシを使用する。
※歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ

☎ 52-9871