

おおた歯科クリニック院長 太田広宣

歯周病を予防するには

まずは日々のセルフケア、つまりは歯磨きが重要です。毎日の歯磨きで注意することは、歯ブラシの選び方です。歯ブラシの硬さは大切で、硬い歯ブラシで磨くと歯肉が下がってきてしまいます。とはいえ、柔らかすぎるとプラークの除去率が下がりますので、硬すぎず柔らかすぎず、自分の歯肉に合った歯ブラシを選ぶ必要があります。クリニックにいらして頂ければ、患者さんそれぞれに合った歯ブラシの形や硬さをお伝え致します。まずは自分に合った歯ブラシを知るために、気軽にクリニックへ足を運んでみてください。

適切な歯ブラシを入手したら、今度は磨き方です。歯と歯肉の境目に毛先をしっかりあててよく磨くこと。歯磨剤の助けを借りることも、とても有効だと思います。すでに歯周病と診断された方は、予防だけではなく症状を緩和できる医薬品を活用するのも非常に良いと思います。佐藤製薬の「アセス」もそのひとつです。「アセス」は歯肉を良い状態に回復させる効果が期待できるだけでなく、研磨剤が配合されていません。歯肉が下がってきている場合、研磨剤の入った歯磨剤を使うとセメント質、象牙質が削れてしまいます。その点、「アセス」は研磨剤が入っていないので、すでに歯肉が下がっている方には、特におすすめです。

歯周病のリスク

歯周病の発症率は40代からぐんと上がりますが、30代の予備軍は結構多いと思います。また、遺伝的なところもありますので、ご家族に歯周病の方がいる場合には年齢を問わず定期的に受診していただいたほうがいいですね。そして、口臭の原因の8割以上は歯周病と言われていますので、お口の臭いが気になる方も一度チェックを受けられると良いと思います。

歯周病が進むと抜歯の可能性も高まります。歯が割れている、亀裂が入っているなどの場合は、抜歯を選ばなければならないことが大半です。また、歯の揺れがあると、その度合いによっては残すのが難しいこともあります。そうなる前に、こまめに歯科医院にチェックに来て頂くことで、何か問題が生じた場合も早期発見・治療できます。検診はできれば月1回と言いたいたのですが、半年に1回はいらしていただきたいですね。

おおた歯科クリニックより メッセージ。

歯周病を予防するために、日常生活で心がけたほうが良いことは、実は心身の健康を保つ注意点となんら変わりません。質の良い睡眠、バランスのよい食事などは基本です。ストレスの影響も受けますので、上手にストレス発散していくことはとても大切です。程よい飲酒は問題ないと思いますが、喫煙は良くありませんので禁煙をおすすめします。日々の歯磨きと定期検診に加えて、メリハリのある生活を心がけましょう。

虫歯の予防、および歯周病の専門薬(リンク：<http://www.access.jp/>)

