

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内  
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

## 定期健診の有無で、60歳で喪失する歯が10本以上差

先月に引き続き4月26日の北海道子供の歯を守る会主催道民公開講座、岡山大学の森田教授の講演「青年期以降のむし歯と歯周病の予防」を紹介いたします。

### ●「歯みがき」で歯周病や肺炎が予防できます

「歯みがき」とは、歯垢（細菌の塊）を効果的に取り除くとともに「歯茎のマッサージ」をすることです。初期の歯ぐきの炎症は「歯みがき」だけで治癒します。

歯垢の成分の正体は、大部分が細菌ということで、「食べ物の残りかす」ではないということです。歯と歯の間の「歯みがき」には、30歳頃までには、デンタルフロス、30歳以上では、歯間ブラシを使うといいでしょう。私共が進めてきた「つまようじ法」は時間も短く、歯の動揺を軽減させ歯肉の出血を軽減させる優れた方法です。個人的な見解ですが、「電動ハブラシ」も案外良いかも知れません。

「うがい」「手洗い」の他にまだ証明されていませんが、インフルエンザの予防にも、「歯みがき」が有効かも知れません。事実、口腔清掃（歯みがき等）で、肺炎が予防できるという研究報告があります。

### ●禁煙で歯周病の予防——セレブは吸わないタバコ

タバコを止めると、歯ぐきの修復能力や免疫力を高め歯周病を治癒させます。しかし、喫煙すると、「抵抗力の低下により病気にかかりやすい」「血管を収縮し、重症化が早い」「歯根面に付着し、治療の治りが悪い」などのタバコのニコチンによる悪作用があります。それに、口角が茶色になったり、歯ばかりか舌が茶褐色になったり見た目も良くありませんので、セレブは吸わないということになります。

国の内外の報告では、タバコを吸わない人を1とすると、2～3倍歯周病になる危険があります。例え親が喫煙していると、子供の歯ぐきが黒く着色する割合は80%になり、親が喫煙しない者の倍です。

### ●歯医者さんで定期的に口の中をきれいにし、歯周病の予防

「痛くなってから歯医者にかかる人」と「定期的に予防処置を受けている人」を比較すると、歯を失う本数が40歳位から差がつき60歳では10本以上の差がつかますので、定期的に予防処置を受けることが肝心です。

#### 定期健診を続ける心得

- ① 仕事や家事などで忙しくても定期健診を受ける。
- ② 心に余裕のない時でも定期健診を受ける。
- ③ 治療終了後も再発予防のために定期健診を受ける。
- ④ 歯周病予防は担当医・歯科衛生士と協力する。

