

《山形診療所編》

沼澤看護師からひとこと！

『歯周病(歯槽膿漏)についてのお話』

◎歯周病（歯槽膿漏）で歯が抜ける！

先日、知人から「せんべいを食べていて、痛みもなく歯が抜けた」と言われた。「歳かな？」と本人、「いえいえ、それは歯槽膿漏です。」と私。数ヶ月前、知人の歯肉が減って、歯根部が4mmほど見えていたのを見のがさなかった私は、非情にもその時「そのうち、歯が全部抜け落ちるよ。」と宣告？忠告？していたが、後の祭りだった。歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行するサイレントキラー「静かなる殺人者」なのだ。

◎歯周病は、口の中だけの問題ではない！

以下の病気は、歯周病があると発生する確率が高くなると言われている。

・糖尿病 ・感染性心膜炎 ・心臓血管疾患 ・骨粗鬆症 ・肺炎 ・低体重児早産 等

歯周病は、実は全身的な病気とも深いつながりがある。

◎周りはみんな歯周病かも？

「歯周病大国日本」と呼ばれ、35歳以上の約8割が歯周病だと言われている。

かくいう歯医者嫌いの私も虫歯を放っておいて歯槽膿漏になり、歯を1本失くしている。

実は、タバコを吸っている人も歯周病になりやすいので要注意！

歯周病は「まず予防」、「なってしまったら進行抑制」

◎予防するには？

- ・プラークコントロール…歯垢（プラーク）を調節、管理し増殖を抑える。
- ・正しい歯磨き ……全体的になんとか磨くのではなく、1本1本確実に磨く。
- ・良く噛んで食べる……噛めば噛むほど唾液が分泌され、細菌を洗い流してくれる。
- ・生活習慣病の改善……食生活の改善、十分な睡眠でストレス解消、禁煙、適度な運動

歯周病は、予防も含め歯医者さんに相談を！

— ひとくちメモ —

歯周病は、歯を支えている骨(歯槽骨)がとけてしまう病気。昔は「歯槽膿漏」と呼ばれるが多かったが、今では「歯周病」という呼び方が一般的。

