

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

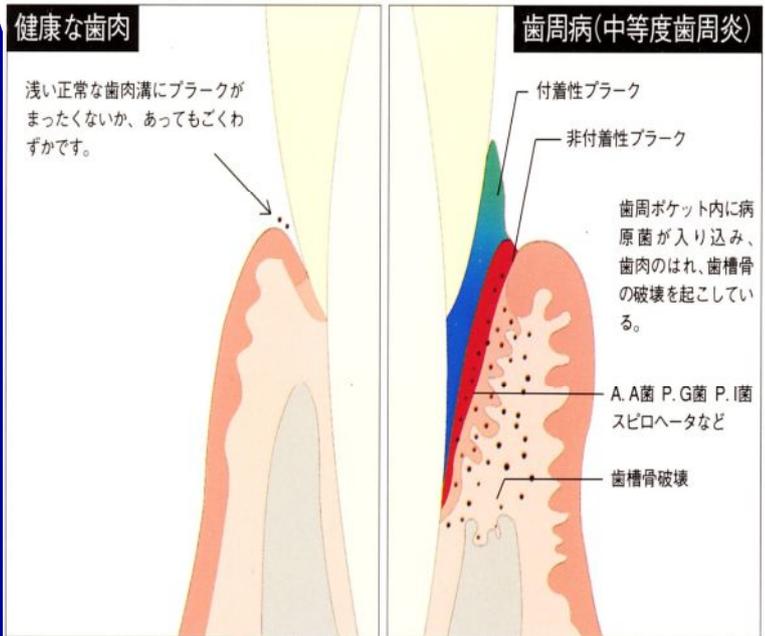
第12号

知っていましたか？ 歯周病って、なあに？

歯と歯肉の境目(歯肉溝)に歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊が停滞し、その中の歯周病原菌により感染を起こすと、歯肉が炎症を起こし、進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。

<歯周病のチェック>

- ・歯肉が腫れることがある。
 - ・歯みがきで、歯肉から出血する。
 - ・朝起きたとき、口の中がネバネバする。
 - ・口臭がある。指摘されたことがある。
 - ・歯が長くなった。歯肉が後退している。
 - ・歯の間に食べ物がよく挟まる。
 - ・歯がグラグラする。
 - ・歯肉を押すと膿(ウミ)がでる。
 - ・歯が浮いて、ムズムズする事がある。
 - ・歯科医院にあまり通院した事がない。
- こんな自覚症状に1つでも当てはまれば、あなたは“歯周病”かも！



1 健康な歯ぐき

・健康な歯ぐきは淡いピンク色でかたくひきしまっています

2 歯肉炎になる

・歯ぐきが赤くなって、腫れたようになります
・歯みがきのときや硬いものを食べたときに出血することがあります

3 歯肉炎がすすんで歯周炎になる

・歯ぐきがすいてきた

軽度歯周炎

4

・歯が長くなったように見える

中等度歯周炎

5

・歯がグラグラになった

重度歯周炎

6 そしてとうとう抜けてなくなりました

● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

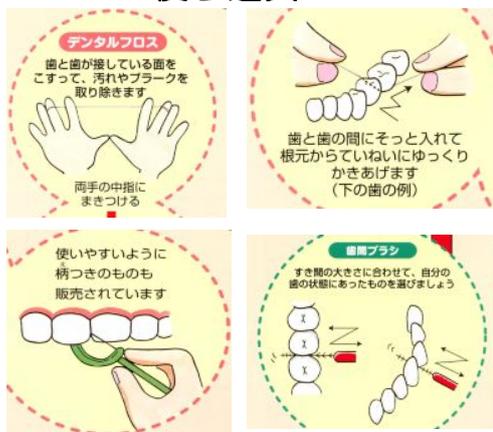
● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

歯周病・・・、その対策(ケア)は？

自分では



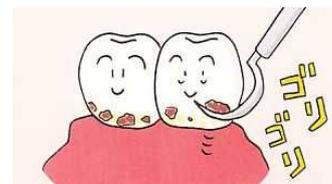
歯ブラシの補助として 使う道具



歯科医院では



ブラッシング指導。



歯石をとってもらおう。



これが一番大事!!



治りにくかったら…

昔は、むし歯があっても仕事の忙しさや金銭面の理由で歯科医院に行けませんでした。むし歯は何本か抜かれました。あの時しっかり治療していれば、もっと歯が残っていたかもしれません。仕事で保健主事をする機会があり、歯の健康について勉強できました。むし歯の予防のために、学校に歯磨き場を作ったりしました。今では食事はしっかり食べ、朝晩しっかりと歯磨きをしています。そして、昔からのかかりつけ歯科医院があります。 宮古市 Sさん 80歳男性 残存歯 23本

私は30を過ぎた頃から歯周病に悩まされました。歯を守る為に歯科医院で定期検診を受け、歯茎のチェックやブラッシング指導をして頂いています。歯みがきには歯間ブラシと3本の歯ブラシを使っています。鏡を見てピンクの歯茎でいられるよう、毎日努力しています。

80歳の時に体も歯も健康でいられるようにイメージしながら。

岩泉町 Mさん 51歳女性 残存歯 22本

幼い頃、あまり歯磨きをしなかったせいか歯が弱く、アッチコッチ、ガタがきて歯科医院にはよく行きます。

そこでブラッシング指導を受けて、歯ブラシと歯間ブラシを使って磨いています。おかげで去年の町の歯周病検診では異常なしでした。

山田町 M. S. さん 41歳男性 残存歯 29本

定期的に歯医者に行って、歯のクリーニングをしてもらっています。(3~6カ月ごとに) すっきりして、とても気持ちが良いです。

家では、歯間ブラシなどを使って、歯ブラシで落とすきれないところもきれいにしています。

田野畑村 Aさん 76歳男性 残存歯 23本

歯の健康に関心を持つきっかけは、歯科衛生士さんから「朝、夕歯を磨けば丈夫になるよ。」といわれたから。歯ブラシは小さめ。横だけではなく縦にも歯ブラシを動かすように。力の入れ具合は強くないように、衛生士さんが磨いてくれた時の歯ブラシの音を覚え、実践しています。外出時は必ず歯ブラシを持ち歩き、娘たちにも磨き方を教えています。これからも、続けていきたいです。

川井村 Nさん 73歳女性 残存歯 16本

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。