

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

第16号

特集；歯周病

歯周病とは、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。

チェック!! →

歯を失う原因のナンバーワンは、実は**歯周病**です。日本人の50%がこれで歯を失っているといわれます。そこで、あなたの歯の様子を知るために、まずは**チェック**をしてみましょう。心当たりがあれば、歯のお手入れを見直す必要があります。

歯周病危険度チェック

項目についてあてはまるものにチェックしてみましょう。

合計 **コ**

10コ以上	ご自分でも歯周病を自覚しているはずですが、早期に治療を受けましょう。
7~9コ	歯周病がかなり進行しているおそれがあります。すぐに検査を受けることをお勧めします。
4~6コ	軽度の歯周炎の可能性がります。このまま放っておくと中・重度へと進行してしまいます。一度歯医者さんでしっかり検査をしましょう。
1~3コ	軽い歯周炎の可能性がります。歯の磨き方を見直してみましょう。
0コ	今のところ歯周病の心配はありません。これから毎年3~4回の定期検診を受診して歯の健康を保ちましょう。

ここにチェックしてみましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

チェックができたらこちらの表で結果を確認してみましょう。

喫煙が子供の歯に及ぼす影響

たばこが子どもの身体に多大なる悪影響を及ぼすことはもう皆さんご存知のことと思います。今回はその中でも「**副流煙**が口腔に及ぼす影響」に焦点をあて、ご紹介したいと思います。

たばこの副流煙に含まれるニコチンが、歯の変色をもたらすと同時にむし歯になるリスクを倍増させることが、近年アメリカの専門家の研究で明らかになりました。副流煙を吸うことで血中のニコチン濃度が上がり、むし歯になりやすくさせるのです。

また、歯肉への影響もあり、喫煙家庭の70%の子どもが「メラニン色素沈着あり」と診断され、非喫煙家庭と明らかな差がありました。

このことから、歯磨きや食事と同様に「禁煙」も子どものお口を守るキーワードとなりそうです。

「**禁煙**」や完全な「**分煙**」で、子どもの綺麗な笑顔を守りたいですね。



● **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!!**

ご夫婦で8020達成

郁子さんは、平成24年度健康優良者(8020達成者)表彰を受けられました。そしてさらに夫である重太郎さんも同じ賞を受け、現在も8020を維持しています。昨年の大震災で自宅が被災し大変な思いをしましたが、今は仮設住宅で2人仲良く元気に過ごしています。重太郎さん22本(健康な歯12本、治療済10本)、郁子さん22本(全治療済)の歯を保有しています。

箱石重太郎さん

(86歳)

郁子さん

(80歳)

(岩泉町)

仲睦まじい
おふたり



Q1) 歯を健康に保つために心がけていることがありますか？

・重太郎さん；好き嫌いなく何でも食べること。私たちが子どもの頃は、甘い物食べる習慣がなく間食は今でもしません。

・郁子さん；食後の歯みがきと定期健診をきちんと受けること。歯医者が仮設住宅まで診療に来てくれ助かります。

Q2) おふたりの健康の秘訣を教えてください。

・重太郎さん；腹八分目の食事と趣味を持つことです。趣味は習字、カラオケ、パークゴルフ(孫にはまだまだ負けてられません)です。

・郁子さん；田畑で摂れた野菜や米を家族に食べさせることです。震災で畑がなくなったけど今は借りた土地で楽しくやっています。

Q3) 夢はなんですか？

・重太郎さん；自分の家でのんびり暮らすこと。そして孫たちが結婚して幸せな家庭を築くまで元気でいたいです。

・郁子さん；助けていただいた全国の皆さんに感謝し、今度は自分たちの力で生活を築きあげていくこと。

Q4) 歯が残っていて良いことは何ですか？

何でも苦勞なく、不安なく、おいしく食べられる事です。健康な歯に感謝しています。

Q5) 震災の時、歯みがきはどうされましたか？

当日は避難所でそのまま毛布にくるまり就寝。次の日には歯ブラシ、タオルが支給されたので裏の沢水を利用し歯をみがくことができました。とても助かりました。

お口のお手入れ、もっと楽しく快適に

お助けグッズのご紹介



<デンタルフロア、歯間ブラシ>
歯と歯の間をきれいに。



<ワンタフトブラシ>
奥歯の裏や凹んだ部分に!!



<義歯用ブラシ>
2種類の毛を使い、入れ歯の外側と内側をみがきます。



<舌ブラシ>
舌の奥から手前に向かって、軽く拭き取ります。

介護が必要な方の口腔ケア



<スポンジブラシ>右
きめの細かい軟らかいスポンジで弱ったお口の粘膜や歯肉、舌をおそうじします。

<クルリーナブラシ>左
頬、唇のうら、上あご、舌に残った食べかすやたんをからめて拭き取ります。
(どちらも専門医にご相談を)

「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。