

歯っぴータイムズ 2023年2月号



いりさ歯科医院 Tel: 096-223-7360

住所: 熊本市北区八景水谷1-24-24 診療時間 9:00~13:00 14:30~18:00



今月のクイズの景品コーナー

今月のプレゼントは
むし歯にならないお菓子



白衣を脱いだ私の独り言

年末年始、久しぶりに家族3人そろいました。一人暮らし1年目の息子、最初は自炊していたみたいですが、挫折したみたいで、食生活どうしているのか聞いたら外食かコンビニばかり。アルバイト代の大部分が食費になってるのでは？と心配になりました。料理の仕方を教えておくべきだったと反省しています。

娘のほうは、節約家なので外食もせず自炊。そのうえ小麦粉アレルギーがあるので大好きなパンやパスタなどは、私と一緒に時にしか食べられない。なのでお米がメインの粗食らしい。

このように理由は違えど、お腹を空かせて帰ってきた二人。「何が食べたい？」と聞いてみたら食べたいものが沢山！なのでこの年末年始は料理しまくって子供二人に「お腹いっぱい」と言わせて楽しんでいました。さて元旦に三人で私の実家に行ってきました。久しぶりに孫が帰省したので母(子供には祖母)は大喜び。「あれも食べて！これも食べて！」といろいろ料理を出してくれました。帰りの車での娘のひとは「はあちゃん、パパのやっっていることと同じだったね！」

患者さんが知らない歯の話

ストップ! 歯周病

世界でもっとも患者数が多い病気として知られている歯周病。

日本でも、30代以上は約8割がかかっています。重度の歯周病は40~50代から増えていくため「中高年の病気」という印象が強いものの、近年は若年化の傾向に。歯ぐきの赤みや腫れといった初期症状は、10代の小・中学生にもみられます。

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯肉などに炎症を起こす細菌感染症です。炎症が歯肉だけに起きている状態を「歯肉炎」、それ以上に進行して、歯を支える歯槽骨などの歯周組織に影響が及んだ状態を「歯周炎」と呼び、このふたつを総称して歯周病といいます。重症化すると最悪の場合は歯を失うこともあり、実際、日本人が歯を失う原因の第1位は、むし歯ではなく歯周病なのです。

歯周病は自覚症状が少ないため、知らない間に進行してしまいます。しかし、歯科医師・歯科衛生士の指導に基づく適切なセルフケアにより歯垢を取り除くことで、症状の改善や病状の進行を抑えることが期待できます。

歯周病予防には早期からのケアが大切です。若いうちから歯ぐきの状態を毎日チェックするとともに、適切なセルフケアを心がけましょう。

鏡の前でセルフチェック

- 歯ぐきのハリが足りずヨブヨブしている
- 歯ぐきの色が「赤い」もしくは「黒っぽい」
- 歯ぐきがムズムズする、かゆい
- 歯をみがくとハブラシに血がつく
- 歯ぐきが腫れている
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする、かみにくい
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きたとき、口の中にネバツキがある
- 歯ぐきを押しと膿(うみ)が出る
- 歯ぐきの周りに歯垢(プラーク)や歯石がついている

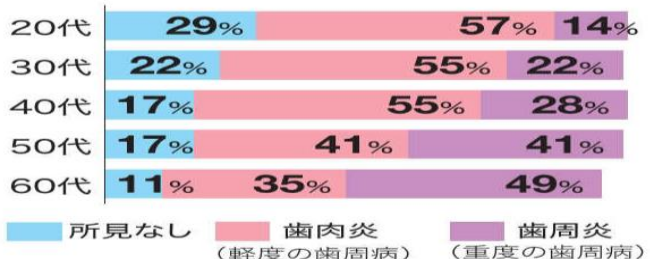
30代でさえも約8割の人がかかっているという歯周病。早め早めのケアが歯周病からお口の健康を守る秘訣です。まずは、鏡の前でお口の中の健康状態をチェックしてみましょう。



これらの項目に1つでも当てはまったら、歯周病かもしれません!

歯周病の現状とは!?

年代別 歯周病の患者数



厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より

