

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯を大切にするためには、どんなことに気をつけて生活すればよいかを考えて実行する週間です。



2023 年度全国共通標語： 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



歯科検診結果

「むし歯あり」が、
12人でした!

4月25日に、「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。「むし歯あり」の人は12人（1年2人：2年4人：3年5人）と大変少なくとても素晴らしいことです。専門医の受診が必要な人、特に「むし歯あり」の人は早めの受診をお勧めします！！また、**歯肉に炎症が見られた人が10人**いました。日本人が歯を失う理由の第1位が「むし歯」ではなく「歯周病」です。健康な歯と歯ぐきを守るために歯周病について知りましょう。

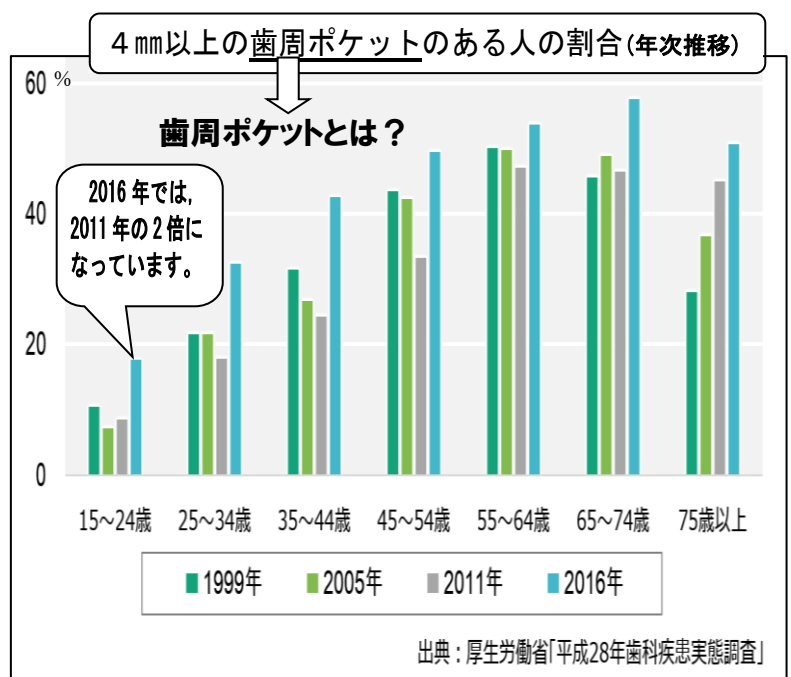
10代でも歯周病に気をつけましょう！

思春期は、ホルモンバランスの変化などにより、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起こりやすくなります。これは「思春期性歯肉炎」と呼ばれています。歯みがきのときに血が出たり、赤くブヨブヨしたりしているところがあれば要注意です。

【思春期性歯肉炎とは？】

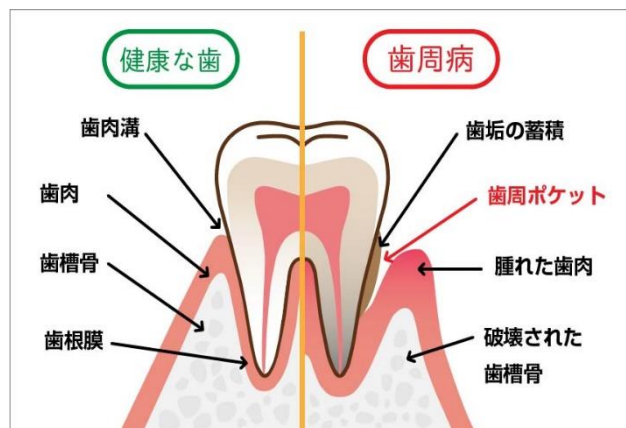
思春期性歯肉炎の症状は、普通の歯肉炎と同じく、歯ぐきの腫れや歯みがきの時の出血です。ひどくなると、口臭や口の中のネバ付きなどの違和感も感じるようになるようです。一般的な歯肉炎の場合は、歯みがきができていないことが多いのですが、思春期性歯肉炎の場合はきちんと磨けていても起こることがあります。

また、思春期性歯肉炎は、侵襲性歯周炎という強い歯周病症状を引き起こすリスクファクターとなるので、単に歯ぐきが腫れているだけと思って放置してはいけません。



【歯周ポケットとは？】

歯周ポケットとは、歯と歯ぐきの境目にある溝のことをいいます。すべての歯に対しポケットがあり、歯ぐきが腫れていないかどうかの目安になります。歯と歯ぐきは完全に密着しているわけではなく、わずかなすき間があり、歯ぐきが健康な状態でも歯周ポケットは存在します。歯周ポケットの数値が深くなるのは、歯と歯ぐきの境目にある汚れが原因です。



	健康な状態	歯肉炎	歯周炎(軽度)	歯周炎(中度)	歯周炎(重度)
歯ぐきの状態	歯と歯ぐきのすき間1~2mm	歯周ポケット2~3mm 歯ぐきに炎症が起きる	歯周ポケット3~5mm 炎症がひどくなる	歯周ポケット4~7mm 炎症がさらに拡大 歯がぐらつきはじめる	歯周ポケット6mm以上 歯がぐらぐらになる

【思春期性歯肉炎の治療法】

思春期性歯肉炎で、歯ぐきの腫れや出血、口臭などが気になるようになった場合、歯科医院では普通の歯周病と同じくプラークコントロールを中心とした治療を行います。歯みがきができていないような場合は、みがき残しのあるところを染め出したりして、歯ブラシだけでなくデンタルフロスなどの適切な使い方を説明し、歯みがきがきちんとできるように指導します。そして、奥歯の裏など歯みがきがなかなかできないところや、歯ブラシでは取り除けない歯石などを専用の機械を使ってきれいにみがきます。思春期性歯肉炎は、ホルモンバランスの影響を受けているとはいえ、こうした治療を適切に受けていれば、ほとんどは改善していきます。

【中高生の生活習慣と歯肉炎】

中学生・高校生になると部活動や受験勉強などで食生活が不規則になります。近年では長時間ゲームをする子どもが多く、メールやゲームをする時間が長いと歯肉炎を発症しやすくなるという報告もあります。自分の歯で一生おいしく食べるためには、日々の歯みがきや定期的な歯科健診とともに、生活習慣の見直しも大切です。夜更かしをして、夜食をとってそのまま寝てしまうことがないようにしましょう。また、免疫力が低下すると歯肉炎が悪化する要素となるので、疲れがたまりすぎないように注意しましょう。

