

お口の健康

第17回 歯周病の予防方法

現在、成人の80%以上が歯周病に罹患しているといわれています。歯周病予防の基本は歯磨きですが、ただ漫然と歯磨きしてもなかなか予防できません。歯周病になりやすそうな自分だけのウィークポイントを探して、そこを重点的に予防していく方が効果的です。

次のような箇所は、歯周病が進行しやすいウィークポイントと考えられます。

・ 歯間部（歯と歯が隣あっている部分）

歯間部は、歯垢が溜まりやすく歯周病になりやすい要注意ポイントです。

・ 歯並びの最後方

奥歯の最後方は親知らずがあれば、歯周病や虫歯になりやすいので、意識して磨きましょう。

・ 歯並びが凸凹した部分

歯並びが乱れている箇所があると、歯周病や虫歯のリスクが高くなります。

・ 歯間部に物が挟まりやすい箇所

歯間部で隣接する歯同士の接触が緩い状態だと、食べ物が挟まりやすくなります。物が挟まった状態では歯周病が急速に進行するので、毎食後必ず取り除きましょう。

・ 以前腫れたことがある箇所

歯周病は腫れを繰り返すことが多いため、一度腫れてしばらくしてから治った経験がある箇所は、要注意ポイントです。

実際に歯周病は、歯間部から起きるケースが多く見られます。歯間部の清掃を徹底するには、デンタルフロスや歯間ブラシの使用がおすすめです。また、歯周病予防で重要なのが歯科医院での定期健診です。歯周病は重度に進行するまで痛み等の症状が出ていくので、早期発見が大事だからです。健診と同時のブラッシングのチェック、歯石取り、咬み合わせ調整などは歯周病予防に役立ちます。歯科医院を上手に利用して、自分の歯は自分で守るようにしましょう。



(矢印)
歯周病が進行して歯間部の隙間が広がった状態
こうなると、歯ブラシだけで清掃するのは難しい



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

多機能車イスでより快適に

エスコート(FR-11R)

○無段階でリクライニングしフルフラットになるので、寝たきりで重度の方の利用や簡易なストレッチャーとして利用できます。



ご利用者負担額

1,000円/月

○ひじかけも座面と同じ高さまで下がるので移動しやすくなっています。

KPF16-40

○座位保持を追求しおしりの位置がピッタリフィットします。
○ひじかけの上下、高さ調節は4段階
○背もたれの角度は100°～130°



ご利用者負担額

1,200円/月

ほっとはと
福祉用具情報

お問い合わせ先：福祉センター夢こまち 住所：湯沢市佐竹町9-39 TEL：0183-78-2020 FAX：0183-78-2030