

テーマ

歯の健康を意識して 健康寿命をのばしませんか？

●日時： 令和5年10月19日(木)ほか3回

●会場：ウエルカム75、恵み野憩の家、えにあす等

講師

格勤会 高松歯科 院長 高松 新司 氏



先生！
歳を取ると
歯がなくなってしまうのは
当たり前のことですか？

いいえ、年齢が原因ではありません。
歯周病というお口の病気で失ってしまう
ことが多いです。

マスクする機会が増え、お口はポカンと開くことが
増えていませんか。口の乾燥が細菌を増やし、
歯周病やむし歯が発症しやすくなります。



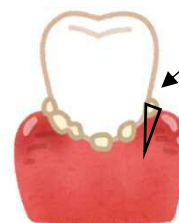
歯周病とは

慢性の口の病気で、細菌感染症です。
歯の土台を細菌によって破壊されていく病気です。
成人の大部分が罹患していますが、初期は自覚症状
がありません。
起きてしまった口腔の変化は、元の状態には戻りませ
ん。それ以上の進行を防ぐためには、歯ぐきから炎症・
感染を取り除き、骨の破壊を防ぐことが大切です。

【歯周病の症状】

1. 歯ぐきが下がる
2. 歯ぐきが腫れる
3. 歯ぐきが残っているが

歯の土台(骨)が溶けていく



歯周ポケット
(正常は3mm以下)
*4mm以上に
なると自分で汚れを
取り除くことができ
ません



治療は
入れ歯ですか？

歯周病の治療=入れ歯ではありません。
口の中の環境をコントロールして、歯を失う
スピードを遅くすることが大事です



セルフケアとプロフェッショナルケア

お口の中の細菌を減らすことが大切です。
細菌は付いている場所によって取り方が違います。
自分でできる歯みがきと、自分では取り切れない汚
れは歯科医院で除去してもらいましょう。

1. 歯ブラシで届く汚れ → 毎食後自分で歯みがき
2. 歯石 → 歯科医院で除去
3. バイオフィーム → 歯科医院で除去

* バイオフィームとは、歯の表面につく
ヌルヌルした粘着性があり毒素を
含むばい菌の塊



かみ合わせのコントロール

通常、上下の唇が閉じている安静時は、上下の歯
は触れていません。また、食べる・飲み込む・発音
する時に上下の歯が触れる時間は、1日30分もあ
りません。しかし、上下の歯が咬み合う時に過剰な
力(食いしばり、歯ぎしり)が生じ続けると、歯と歯
ぐきに大きな負担がかかり、将来的に歯を失う原
因にもなります。

1本歯がなくなるごとに、残った歯に負担が増大し
ていくことになるので、歯科医院でかみ合わせを
しっかり確認してもらうことが大切です。

いつまでも美味しく食べて楽しく過ごせるようにお口の健康を守りましょう