



【問い】私は歯医者さんが苦手で、痛いときしか受診せず、少しぐらいの痛みは我慢していました。でも、その結果、抜歯になったことも多く、歯の残り本数が少なくなってしまうました。毎日きちんと磨いているつもりですが、歯ブラシだけでも十分でしょうか。

(雲仙市、46歳女性)

【答え】むし歯や歯周病の原因は歯に付着する歯垢

(しこう、プラーク)にあります。しかし、歯ブラシだけで完全に磨くことは非常に難しいと考えます。歯がとて複雑な形態をしている上、本数や歯並びもさ

ままだからです。喫煙や食生活などの生活環境にも左右されて口の中の状況は人によって異なります。

歯周病の初期は痛みを伴わないことが多く、俗にサマシマと違和感や痛みが出てきます。そうなると治療期間も長く、通院回数も多くなってしまう。

失った歯の本数と年齢の関係をみると、40代から50代にかけて急増しています。この年代から免疫力が低下することが関係しており、徐々に進行していた歯周病が重症化する年齢なのです。さまざまな要因が重なって歯を失いますが、歯周病を放置しておくことを見失うかもしれないことを自覚しなくてはなりません。

歯ブラシだけで十分？

意外に磨き残しが多い

イレントデジニス(静かなる病気ともいわれます。日本では成人の8割が歯周病にかかっているとされませんが、その多くが気付かず

に過ごしているのです。進行するにつれて、だんだん歯周病が重症化する年齢なのです。さまざまな要因が重なって歯を失いますが、歯

周病を放置しておくことを見失うかもしれないことを自覚しなくてはなりません。自分では磨けているつもりでも、歯科医院で診てもらっても、意外に磨き残しがあります。磨き残した部位が歯周病やむし歯になってしまふのです。歯間ブラシ、タフトブラシ、フロスなどの清掃補助器具も有効に使い、口の中の環境を整えることが大切です。

【質問をどうぞ】歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。



回答者 宮本 元治
雲仙市小浜町南本町
小浜みやもと歯科院長