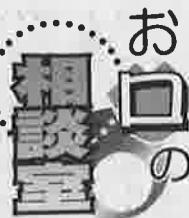


【問い合わせ】毎日、歯磨きを欠かさず、口の中をきれいにしているつもりですが、最近、歯肉から出血することがあります。歯磨きを毎日しても歯周病になりますか。予防するにはどうすればよいですか。

(佐世保市、40代女性)

【答える】歯磨きを毎日して、正しい方法で磨かなければ歯周病になってしまいます。



厚生労働省の調査では95%以上の人々が毎日歯磨きをしているが、50代では約2人に1人が「歯周炎」という結果が出ています。歯磨きをしていても歯周病にな

るのは、ブラークを取り除くことを意識した磨き方ができていないためと考えられます。

ブラークは歯に付く白い汚れです。歯垢(しこう)と

患者さんが自分で行うセルフコントロールと、歯科医や歯科衛生士が行うプロフェッショナルコントロールがあり、歯周病の予防には

ントロール」といいます。

患者さんが自分で行うセルフコントロールと、歯科医や歯科衛生士に清掃してもらいましょう。

舌先で歯の表面に触れて

ざらつく部分にはブラークがたまっていると考えられ

ます。肉眼で分かりにくい

ブラークは歯垢染色剤を使

うと見えやすくなります。

具体的な歯ブラシの選び方

や正しい磨き方、歯間ブラシやデンタルフロスの使用

法は歯科医、歯科衛生士に

指導してもらいましょう。

歯肉からの出血も含め、

口の中に何か異常を感じた

ら自己判断せず、かかりつけの歯科医院に相談する

とをお勧めします。

## 歯磨きしても歯周病?

回答者

永田 昌也

佐世保市竹辺町ながた  
歯科クリニック院長

も呼ばれます。ただの汚れではなく細菌の塊です。人体に有害な毒素をたくさん放出し続け、むし歯や歯周病の原因となります。ブラークができるだけ取り除くことを「ブラークコ

もどちらも大切になります。ブラークは毎日の食生活で付着します。まずは患者さんが正しい磨き方で、十分に口の中を掃除することが重要です。その上で、患者さんが取り除きにくい部

### 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。