



【問】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】歯磨きを毎日していても、正しい方法で磨かなければ歯周病になってしまうことがあります。



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

歯磨きしても歯周病？

正しい方法で歯垢除去を

厚生労働省の調査では95%以上の人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、プ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。

「プラークは歯に付く白い汚れです。歯垢(しこう)と

「プラークは歯に付く白い汚れです。歯垢(しこう)と

も呼ばれますが、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。

「プラークは歯に付く白い汚れです。歯垢(しこう)と

「プラークは歯に付く白い汚れです。歯垢(しこう)と

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。