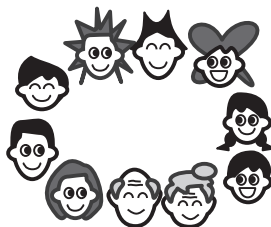


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員

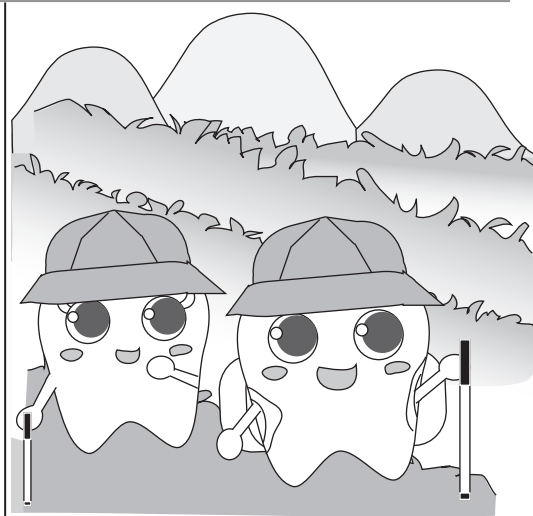


令和元年10月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

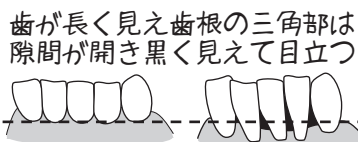
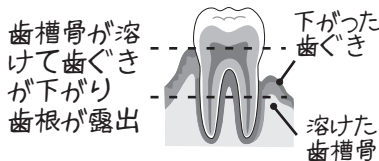
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

最近では高齢でも実年齢より若く見える方が多くなりました。この見た目の年齢はその人の服装や姿勢、行動や仕草、髪型等が影響すると言われ、特に目元、肌、口元で大きく差がでます。小林製菓が行ったアンケート調査では、歯ぐきが下がると9.8歳も老けて見えるという結果でした。一見目立ちにくい口の中にも関わらず、歯や歯ぐきは周囲からは意外と見られているということです。歯ぐきが下がることを専門用語では歯肉退縮と言い、歯の周りの組織が減り歯の根っこが露出して歯が長くなったように見える状態のことで、審美的な問題だけでなく、むし歯や知覚過敏の原因にもなります。そこで今回は『歯肉退縮』についてお届けしたいと思います。



■ 歯肉退縮の原因は・・・

歯ぐきは歯を支える組織の一つで60%がコラーゲンと言うタンパク質で構成されています。このコラーゲンは加齢によって減少する傾向があるとも言われていますが、歯肉退縮の主な原因は歯周病と間違った歯磨きの2つです。歯の根っこ部分は硬いエナメル質ではなくセメント質で覆われているため、歯ぐきが下がって露出すると削れやすくむし歯や知覚過敏の原因となります。歯ぐきは徐々に退縮していくので、痛む・しみる等の自覚症状が出てはじめて気付く患者さんも少なくありません。



歯周病から産生されるため、歯ぐきの退縮が進んでしまうのです。歯槽骨の溶解も歯ぐきのコラーゲン減少のどちらも歯周病菌が原因です。歯ぐきが下がらないように歯周病対策が必要です。

■ その磨き方、ちょっと待って!!

歯周病やむし歯の予防にはしっかりと歯を磨くことが基本となります。ところがその歯磨きが要注意です。実は汚れを落とそうと強い力でブラッシングをすると、歯ぐきを傷つけたりすり減ってしまいます。また力を入れすぎると歯ブラシは前後左右に広がってしまい、かえって汚れが残ってしまいます。歯垢は歯と歯ぐきの境目に多く付着しますので、その辺りを中心に歯ブラシを軽く当て、狭い幅で小刻みに動かすイメージで磨くようにします。

■ 定期クリーニングとブラッシング方法

磨き残した歯垢はわずか1日で硬い歯石となって歯ブラシでは除去できなくなります。そのため定期的に歯科衛生士による専門的クリーニングを受けることが大切です。また歯ぐきを傷つけずに汚れを落とす正しいブラッシング方法は、歯科衛生士が指導しています。お気軽にご相談ください。

■ 最も危険な歯周病 !!

きちんと歯を磨けていないと、歯垢や歯石が歯や歯周ポケットに溜まっていきます。その中で歯周病菌が増殖し、菌から産生される毒素によって、歯を支えている歯槽骨が徐々に溶けてしまい、歯槽骨の上にある歯ぐきも下がってしまうというわけです。さらに歯ぐきの主な構成物質であるコラーゲンを分解してしまう酵素が歯

◆ 歯周病の有病率は、20代で7割、30～50代で8割、60代以上で9割です！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに・・・そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30
(土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷良
岡山市中区海吉1807-14
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413