



つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001	吉川店 ☎0229(22)7010
長町店 ☎022(308)5711	泉店 ☎022(772)1571
船岡店 ☎0224(58)1065	若林店 ☎022(289)8777
中新田店 ☎0229(64)1888	松陽台店 ☎022(361)9444
松島店 ☎022(353)2990	こども店 ☎0229(31)2550
玉川店 ☎022(365)2838	

暑さもだんだんと和らいできましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

秋にかけてはおいしい食べ物がいろいろと出てきます。おいしく食べるためにも歯の状態はきれいにしておきたいものです。少しでもみなさんの役に立てばと思い、今回は歯周病と予防するための歯磨きの方法について調べたので紹介します。

### 歯周病とは

歯周病菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。炎症が歯ぐきに限定されているときは「歯肉炎」、それ以上に進行すると、聞きなじみのある「歯周炎（歯槽膿漏）」という状態になります。口の中だけの病気と思われがちですが、実際は呼吸器疾患や心疾患など全身疾患を引き起こす可能性があることがわかってきています。軽い病気と考えず、これを機会と一緒に学習しましょう。



### 歯周病の原因

本来、健康な歯ぐきは歯との間に隙間がほとんどなく、内部に細菌が入るのを防いでいます。しかし、歯が十分に磨けていないと歯垢(プラーク)という細菌の集まりが繁殖して歯周病が起こります。

### 歯周病を放っておくと？

歯と歯ぐきとの間の溝が深くなり、さらに歯垢がたまりやすくなって歯周病が進行します。歯周炎へと移行すると膿が出て口臭の原因となったり、歯槽骨（歯ぐきの中にある歯を支える骨）が溶け、歯が抜け落ちてしまうなどの症状が出ます。



口の中だけで症状が済んでいけばよいのですが、本当に怖いのは全身に影響が及ぶことです。歯周病菌や菌の出す毒素が血流に乗って心臓や肺へ運ばれ、全身疾患を起こすこともあるとされています。初期のうち痛みなどの自覚症状が出にくいので気がつきにくい病気ですが、「出血しやすい」「腫れている」等ないか、歯と歯ぐきの状態を普段からチェックしましょう。

### 歯周病を予防するには？

基本は歯磨きですので、まずは歯磨きの方法を工夫しましょう。歯垢は放っておかれると歯石になりますが、この歯石というのが厄介者で歯磨きでは取り除けませんので、歯科でとってもらうことをお勧めします。歯周病は感染症であるとともに、生活習慣病の一つともされています。特に糖分の高い食べ物は細菌の活動を活発にし、糖尿病は歯周病を悪化させる原因とされていますので、食べたい気持ちを少しでも我慢してバランスの良い食事を心がけましょう。愛煙家の方への注意としては、喫煙は血流を悪くし、歯ぐきを固くしてしまう原因とされています。ぜひこの機会に禁煙に挑戦してみたいかがでしょうか？



### 正しく歯磨きをするには？

自分ではきちんと磨けていると思って、意外に磨き残しがあると歯科を受診した際に言われたことが皆さん一度はあるのではないのでしょうか？

歯ブラシの選び方としては、すみずみまで毛先が当たるようなヘッドが小さめなもの、毛先は歯垢を落としやすいよう、ある程度の固さのあるもの（歯ぐきを傷つけない程度）を選びましょう。



見た目に変化がなくても月に1度の交換がお勧めです。また歯ブラシでは届きにくい部分の歯垢には「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」なども一緒に使うと良いでしょう。定期的な歯科受診がもちろん大切ですが、なかなか受診できない方も多いと思いますので、お家で工夫できることから始めましょう。

代表的な磨き方を下記に記載しましたのでご覧ください。どれか一つということではなく、組み合わせるときれいに磨けます。個人ごと歯の状態やアゴの大きさによってもコツが違うので、詳しく知りたい方は歯科医や歯科衛生士へ相談して下さい。

### バス法



歯に対して45度の角度に当てて磨く方法。最も基本的な磨き方法ですが、慣れないと少々難しい。



### 縦磨き



名前の通り歯ブラシを縦にして磨く方法。歯ブラシのつま先だけを使うのがポイント。歯と歯の間など細かいところをしっかり磨ける。

### スクラッピング法



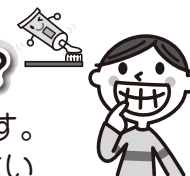
歯に対して全面を直角に当てて、小刻みに振動させながら磨く方法。毛先を立てさせて磨くと良い。

### フォーンズ法



小児の歯磨きに適しています。上下の歯をかみ合わせ、歯ブラシの毛先を歯面に直角にあて、円を描くようにこすります。

## 1日のうちでいつ歯を磨いていますか？



特に大切なのは「夜寝る前」とされています。就寝中は唾液分泌が低下し、細菌が増殖しやすい時間帯です。この状況を少しでも緩和するために就寝前の歯磨きがとても大切です。特にお酒を飲む方は飲んで寝てしまい、うっかり磨くのを忘れてしまうという方も多いのではないのでしょうか？

他に「朝起きた時」も大切とされています。食後に磨くのももちろん大切ですが、夜間に増えた細菌を起きたときに磨き落とすことも大切です。

食後に磨いている方への注意ですが、効果的なのは食後すぐではありません。

食後は口の中が酸性に傾き、アルカリ性の歯の表面が酸によって脆い状態になります。この時に歯を磨いてしまうと歯を削ってしまいます。そのため、できれば食後は口をすすぐ程度にして、30分～1時間後に磨くのがお勧めです。

## 最後に 歯科受診をする方へ～薬剤師からのお願い～

歯科を受診された際に、抜歯など外科的処置の実施にあたり注意すべきお薬というのがあります。例えば、血栓を予防する薬（ワーファリン、プラビックス等）や、骨粗鬆症のお薬でビスホスホネート製剤（ベネット、ボナロン、フォサマック等）などが該当します。処置の内容によっては事前に服用をお休みする場合がありますので、お薬を服用中の方は必ず歯科医へお伝え下さい。

歯科受診の際にもお薬手帳を忘れずに持参しましょう。お薬手帳を利用することで歯科医も治療を受ける方もお互いに安心して治療に臨めると思います。

参考文献資料：日本歯周病学会HP/第一三共HP/歯周病ガイドHP/  
歯周病専門医がお届けする歯周病治療ガイドラインHP/  
関西訪問歯科研究会HP

### 10月の栄養相談予定

(各店10:00～12:00開催です)

- ・ 2日(水) 若林店 ・ 4日(金) ごとた店 ・ 7日(月) 松陽台店
- ・ 10日(木) 船岡店 ・ 15日(火) 中新田店 ・ 17日(木) 泉店
- ・ 21日(月) 古川店 ・ 23日(水) 長町店 ・ 25日(金) 玉川店
- ・ 29日(火) 松島店 ・ 31日(木) 多賀城店