

毎日すこやか

沼部歯科医院

院長

沼部真理子先生

歯周病を知る②正しい歯磨き

今回は「歯周病」と更年期との関係と「歯周病」を予防する歯磨きについてお話をうかがいました。

更年期に「歯周病」が悪化しやすい

前回お話ししたように「歯周病」には女性ホルモンが大きく関わっています。更年期を迎えると女性ホルモンのエストロゲンが減少し、その影響で骨粗しょう症になりやすくなります。同時に歯を支えている歯槽骨の密度も低下するので、そのときに「歯周病」の炎症があると歯槽骨が溶けやすくなり、症状が進むと歯が抜けてしまうという報告もあります。

また骨粗しょう症予防のためにB P 剤を服用していると「歯周病」の治療中にさまざまな影響があることが報告されています。B P 剤を服用している方は歯科受診時には必ずそのことを伝えるようにしましょう。

しかし、更年期になると必ず「歯周病」が悪化するというわけではありません。一般に女性の30〜40代は子育てや仕事で忙しく、自分のことは後回しになりがちです。その結果、子育てが一段落した頃には「歯周病」がかなり進行しているという方が多いのです。更年期になって「歯周病」を悪化させ

ないためにも30〜40代からのケアの積み重ねが大切です。

「歯周病」予防のポイント 自分に合った正しい歯磨き

「歯周病」を予防するポイントは、プラークがつかないようにきちんと歯磨きをすることに尽きます。

ここでは沼部歯科医院で指導している歯磨きのポイントをご紹介します。

①右利きなら右の上の奥、左利きなら左の上の奥と、磨きにくいところから磨き始めます。

②最初はむし歯予防のために、歯ブラシの毛先を歯に直角にあてて、歯の全体を磨きます。

③次に歯と歯肉の境目に毛先を押しつけるように、プラークを意識

●磨きにくい所の磨き方



奥歯の一番後ろ

もっとも忘れがちなところ。毛先の先端で磨きます。



上の前歯の内側

歯ブラシを縦に持ち替え、先端の毛を使います。



デコボコしている所

歯ブラシを立てて1本ずつ磨きます。



下の前歯の内側

歯ブラシを縦に持ちかえ、歯ブラシの（後端）を歯にかけて、後方の毛で磨きます。

出典：『新・命をわらう歯周病』鴨井久一・沼部幸博/著 砂書房

してすべての歯を磨いていきます。1日3回、ていねいに磨くのが大変だという方は、夜だけでも時間をつくって③をプラスして磨くように心がけましょう。

歯科医との2人3脚で プラークコントロール

患者さんのなかでも「自分ではちゃんと磨いているつもり」でも「実は磨けていない」という方が多いのです。口の中の状態は人それぞれなので、ぜひ「かかりつけの歯科医」に相談して、自分に合った歯磨きの仕方を見つけてください。そして、歯と歯ぐきの隙間にたまった歯石は歯磨きでは取れないので、定期的に歯科医院で取ってもらうのが良いでしょう。「歯周病」を予防するには、自分の努力と歯科医との二人三脚で、プラークコントロールすることが必要なのです。

※B P 剤（ビスフォスフォネート製剤）…骨の吸収を抑える薬。



ぬまべまりこ
プロフィール

日本歯科大学歯学部卒業。日本歯科大学大学院歯学研究科修了（歯学博士）。日本歯周病学会歯周病専門医。1995年、沼部歯科医院開業。
Tel. 03-3412-8281
http://www.numabe-perio.com/index.html

Vマーククイズ

クイズに答えてプレゼントを当てよう!

答え: 生 A B 切 落 C

ヒント しっかりとまるやかな食感と味わい

1	A	2	
		3	4
5	6		B
		7	C

ヨコのカギ

- 国旗を掲げて祝うことからついた、国民の祝日の別名。
- 〇〇所、〇〇的、〇〇官、〇〇に共通する言葉は?
- コートやジャケットなどの上着類。
- トーナメント方式の試合で、強い選手・チーム同士が対戦しないよう組み合わせをつくること。

タテのカギ

- 白色や灰白色の石灰岩のこと。
- 訪問者、外来者、客。
- 雰囲気英語を言うこと?
- 干支で子年と寅年の間にある〇〇年。

11月号
クイズの
答え

キ	ツ	ケ
グ	リ	ン
ル	ス	ト
メ	ト	ロ

ク ッ キ ン グ シ ー ト

◀◀◀プレゼントの応募方法は次のページをご覧ください。