



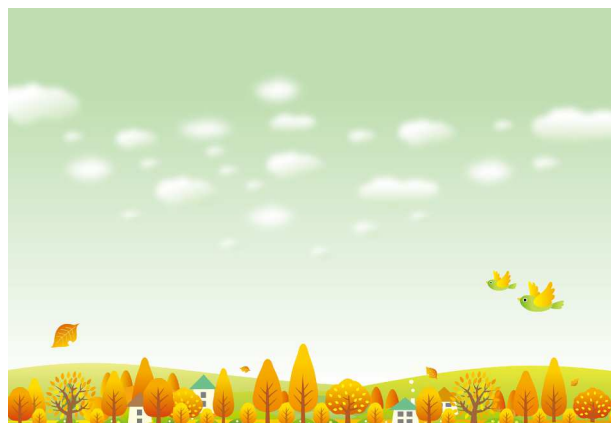
11月8日は「いい歯の日」。1993年（平成5年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。日本歯科医師会によると、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」ということから、厚生労働省とともに、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進、その活動の一環として、11月8日をその語呂合わせから“い(1)い(1)歯(8)の日”としたそうです。

11月には「いい〇〇の日」という記念日が多く、「いい石の日（14日）」や「いい肉の日（29日）」、「いいフグの日（29日）」のような記念日が30個近くもあるそう。中でも近年メディアで取り上げられ盛り上がりを見せているのが11月22日の「いい夫婦の日」。この日は夫婦で出かけたり、贈り物をしあうのが流行っているそうです。この機会に、夫婦と一緒に歯科検診へ出かけてみてはいかがでしょうか？

ながさき歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防検診、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00
午後	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	休診	14:30 ~19:00	14:30 ~17:00
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 若くたって油断しないで！歯周病

### ★歯周病ってどんな病気？

日本人が歯を失う原因の第1位は、歯周病です。歯周病とは、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていき、放っておくとやがて歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。歯周病は、初期には自覚症状が少なく、気づきにくいことから「サイレント・ディーズ（静かに進行する病気）」とも言われています。歯磨きの際に血が出たときには、すでに歯周病が進行しています。歯周病の一番の原因は食べかすです。歯垢が歯と歯茎の間にたまると、その中にいる細菌が繁殖して歯周病を起こすのです。

### ★歯周病に年齢は関係あるの？

皆さんは、歯周病に対して「年を取ったらなる病気」というイメージはありますか？確かに、10代、20代の歯を失う原因の一位が虫歯なのに対し、30代以降は歯周病が急速に増えます。しかし「若いから歯周病とは無縁」という認識は、実は大きな間違いです！



厚生労働省が発表した、「平成23年歯科疾患実態調査」の中に「歯肉の所見の有無、年齢階級別」という項目があります。これを見ると、歯肉、つまり歯ぐきに所見がない＝異常が見当たらない、という人の割合は、20～24歳で25.8%、25～29歳で31.1%しかありません。つまり、20代の人のうち約7割は、歯ぐきに何らかの異常が認められるという状態なのです。この方たちは、歯周病予備軍と言えるでしょう。

下記の項目は、歯周病になりやすい要因です。一つでも当てはまる方は気を付けましょう。

1. 歯磨きをきちんとしていない人
2. 喫煙している人
3. 口呼吸の人・口を開けていることが多い人
3. かみ合わせや歯並びが悪い人

### ★まずは歯周病の予防から

歯周病の予防で一番大切なのは歯磨き。毎日の歯磨きを丁寧にするよう心がけましょう。また、歯ぐきに違和感を感じていたり、歯に歯石がついていたり、長い間歯医者にかかっていない人は、この機会にすぐに歯科検診へお越しください。歯の汚れ（歯垢や歯石）は、どんなに頑張っても歯磨きだけで落としきることは困難です。すでに歯医者に通っている方は、3か月に一度、プロの手で徹底的にお口の中をクリーニングしましょう。



歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病や心疾患、認知症まで、全身の様々な疾患と関わりがあります。特に妊娠中は胎児に影響が出る可能性も。若いうちから予防の意識を持ち、長く健康な歯を保ちましょう。



ながさき歯科医院

