

## 歯のみがき方で適切なのは？



力を入れすぎるオーバースタッキングでは、ハブラシの毛先が広がってしまい、歯垢を落とす効果がダウンするだけでなく、歯ぐきを傷つけたり歯ぐき下がり(歯肉退縮)を引き起こしたりする原因になります。ハブラシの毛先が開かない程度の軽い力で、ストロークは短く、1本1本丁寧にみがくことが、歯垢を効率よく落とす秘訣です。



Q. どうして？  
 A. 初期には痛みを感じないからです。炎症が歯ぐきの深くまで広がって痛みが出てからでは、治療が長期化し、歯を抜くこともあります。

Q. 歯周病はどんな病気？  
 A. 歯の表面の歯周病菌が歯肉に入り込み、慢性的な炎症を引き起こして、歯を支える骨を溶かします。日本人が歯を失う原因の第1位ですが、早めの治療には至らないケースが多いのです。

### 歯周病検診の重要性

日本人が歯を失う原因の第1位。歯周病菌が歯肉に慢性的な炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かす

25~34歳でも3割が罹患している

糖尿病や心筋梗塞、認知症などのリスクを高める可能性も

#### 歯周病検診

早期発見のため自治体を実施。40~70歳の10歳刻みだったが、国は今年度から、20、30歳も追加

自治体により、集団検診と、歯科医院の個別検診がある

#### 課題

- 5歳刻みなど、対象年齢の拡充
- 検診受診率の低迷
- 検診で歯科受診を勧奨されても、医療機関に行かない人が多い



歯周病検診 2024年度から20歳も対象になったワケ  
 : 糖尿病や心筋梗塞、認知症のリスクになることも!!

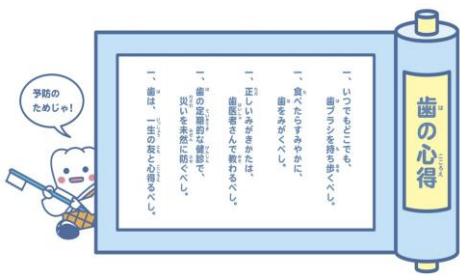
Q. 若い人はまだ神経質にならなくていいよね？  
 A. とんでもない。厚生労働省の調査では、15~24歳の17.8%、25~34歳の32.7%が歯周病でした。歯を失った人も、15~24歳で5.9%、25~34歳の15%と少なくありません。歯周病は、糖尿病の悪化や心筋梗塞、呼吸器疾患などのリスクを高めます。若いうちからの対応が重要です。

Q. 早めに気づくには？  
 A. 「歯磨きの時に出血する」「歯肉が腫れる」などがあつたら、歯科を受診しましょう。検診の活用も重要です。小中高生には、年1回の学校歯科健診の実施が義務づけられています。大人になったら、自治体による「歯周病検診」があります。20~70歳の10歳刻みの検診に対し、費用を助成があります。

歯周病検診 2024年度から20歳も対象になったワケ：それは糖尿病や心筋梗塞、認知症のリスクになることもあるからなのです。

Q. 検診では何をやるの？  
 A. 医療機関では、治療のほか、歯の磨き方の指導、定期的な歯石の除去などをし、予防につなげます。

令和6年度から牛久市でも、新たに20歳が対象者に追加になりました。ぜひ皆さんご受診ください。



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の荃崎町と分離し発足しました。現在38歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。