

シニアの歯周病について

歯周病はシニアが歯を失う最大の原因です。

症状について

歯磨きで歯ぐきから出血します。進行すると、起きたときに口の中にネバつきが現れます。

歯周病は、歯の表面や歯と歯ぐきの間についたプラーク（歯垢）」の中の「歯周病菌」が原因で起こります。

歯周病が軽度の場合は、歯ぐきが赤く腫れたり、歯磨きや食事のときに歯ぐきから出血したりします。歯周病が進むと、朝起きたときに口の中がネバネバしたり、周りの人にもわかるような口臭が生じたりします。さらに進むと、歯周病菌によって、歯とはぐきが下がるため、歯が長くなったように見えます。

自分の口の中をチェックして、このような症状に1つでもあてはまる場合は、早めに歯科を受診して下さい。



チェックしよう

- 歯ぐきが腫れる
- 歯磨きのときに出血する
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯が長くなったように見える

※このチェック方法は目安であり、これだけで診断されるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。

身体への影響

歯を失うだけでなく、肺炎や脳梗塞などにも影響します

歯を失う原因になるだけでなく、全身に様々な影響を及ぼします。

例えば、食べ物や唾液に含まれる歯周病菌などが、誤って気管や肺に入ると、誤嚥性肺炎を引き起こす原因になります。

また歯周病は、動脈硬化とも関係しており、脳梗塞や心筋梗塞など、血管の病気のリスクを高くすると考えられています。それだけでなく、糖尿病、慢性腎臓病、認知症、非アルコール性肝炎などとのつながりがあることがわかってきています。



治療について

患者さんと歯科医が協力して「プラークや歯石を取り除く」ことが治療の基本です。

歯周病の治療の基本は、歯科で行われる「専門的ケア」と家庭で行う「セルフケア」です。

歯科では、歯と歯ぐきの間でできた歯周ポケットと呼ばれる溝に入り込んだプラークやプラークが固まってできた「歯石」を専用の器具を使って取り除く治療が行われます。ただし、歯周ポケットの深さが5 mm以上ある場合は、プラークや歯石がその奥まで入り込んで取りきれないことがあるため、手術が検討されます。

しかし、実際のシニアの歯周病治療では、年齢や本人の希望を考慮して手術は行われなくてもあります。その場合は、プラークや歯石をできる範囲で取り除いて、歯周病の進行を抑える治療が中心になります。

歯科で専門的なケアを行っても、セルフケアをおろそかにすると歯周病の悪化や再発を招きます。歯周病で傷んだ歯ぐきを健康な状態に戻すためには、家庭でのセルフケアにしっかり取り組むことが大切です。



セルフケアについて

まずは「歯周病予防にもなる歯磨き」ができるようにしましょう。

セルフケアの基本は歯磨きです。歯についた汚れをしっかりと落とすには、3つのポイントを意識して、正しい方法で磨くことが大切です。

歯は、一本一本優しく丁寧に磨きましょう。特に、歯と歯ぐきの間や奥歯は磨き残しやすいので、念入りに磨いて下さい。必要に応じて、デンタルフロスや歯間ブラシを使うとより効果的です。磨き終わったら、舌で、磨き残しがないかチェックします。舌で歯の表面をなめて、ザラっとする場合は磨き残しがあるので、磨きなおします。

歯磨きは、できるだけ毎食後行います。それが難しい場合には、寝る前と起きたときに歯を磨く習慣をつけるようにしましょう。

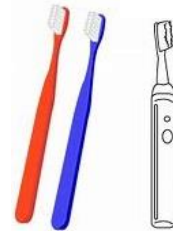
歯ブラシは、使っているうちに毛先が開いてきて、きちんと磨けなくなります。3週間から1か月程度を目安に、新しい歯ブラシに交換しましょう。

このようなセルフケアをしっかりと行うことが、歯周病の治療だけでなく、歯周病の治療だけでなく予防にもつながります。

正しい歯磨き 3つのポイント

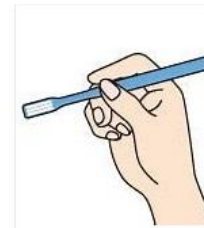
1.自分に合った歯ブラシを選ぶ

歯ブラシは歯や歯茎を傷めないよう、毛の硬さが「普通」か「軟らかめ」のものを選ぶ。歯ブラシを細かく動かすのが難しい場合は、「電動歯ブラシ」を使ってもよい。



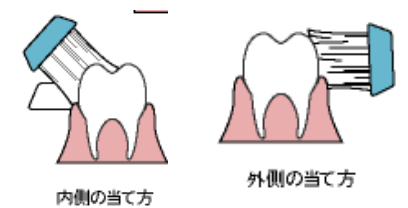
2.持ち方はペンをもつように

歯ブラシをペンのように持って、細かく動かしながら、歯の表面全体を磨く。歯や歯ぐきを傷めないよう、一本一本の歯を丁寧に磨くようにする。



3.目的に合わせて磨き方を変える

歯の磨き方には「スクラッピング法」と「バス法」がある。スクラッピング法は、主に歯の表面を磨く方法で、歯ブラシの毛先を、歯の外側90度、内側は45度の角度で当てて細かく動かす。バス法は、歯ぐきのケアを行う方法で、歯ブラシの毛先を歯の外側も内側も45度の角度で当てて、毛先が歯と歯ぐきの間に入るよう細かく動かす。

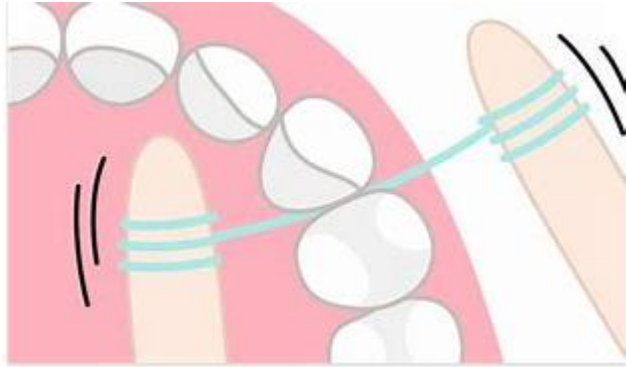


スクラッピング法



バス法

シニア世代が特に気をつけること



ブリッジや入れ歯の手入れもしっかり行ってください

シニア世代には、ブリッジや入れ歯を使用している人が多くいます。プラークや歯石はブリッジや入れ歯にも付着します。

ブリッジや入れ歯についてのプラークや歯石は、歯ブラシだけでは十分に取除けません。他の道具も使って、念入りに手入れをするようにしてください。

ブリッジは、歯ブラシでの歯磨きに加えて、専用のデンタルフロスを使って、ブリッジと歯ぐきの間や、ブリッジを支えている歯と隣の歯の間をよく掃除します。

入れ歯は、外して入れ歯専用の歯ブラシで磨いたあとに、入れ歯洗浄剤を使い、流水をかけながら汚れを落とします。

治療の終了について



いったん終わっても、セルフケアの継続と定期的な受診が勧められます

プラークや歯石は、取り除いても再びたまります。歯周病の再発を防ぐためには、歯科での治療がいったん終わった後もセルフケアを続けて口の中を清潔に保つことが大切です。

もう一つ欠かせないのが定期的な歯科の受診です。定期的な受診で歯のクリーニングや歯磨きのしかたのチェックを受けましょう。近所に、気兼ねなく相談できるかかりつけの歯科医を見つけておくことが勧められます。

歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく全身の健康に影響します。今回紹介したセルフケアは、歯周病の治療と予防の両方に効果があるので、ぜひ習慣にしてください。