

大切な歯を守るために

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食べることができ健康に過ごすためには、丈夫で健康な歯を守りたいですね。毎日のスキンケアを行うように、口のケアもとても大切です。

教えてくれた人



サンスター(株)リテール統括部
コープ営業部 西日本営業グループ
清水 知美さん



あなたは大丈夫?それ歯周病かも?

「最近、歯を磨くと血が出る」「かむとたまに痛い…」こんなことはありませんか?もしかすると、それ歯周病の症状かも?

✓ 歯周病セルフチェック

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 歯ぐきが赤くなっている | ☐ 歯ぐきが下がっている | ☐ 歯が動く |
| ☐ 歯ぐきが腫れている | ☐ 歯がしみる | ☐ かむと痛い |
| ☐ 歯ぐきを押すと血が出る | ☐ 口臭が気になる | ☐ 膿が出る |

1つでも当てはまるものがあれば一度歯科医院で検診いただくことをおすすめします



歯周病ってどんな病気?

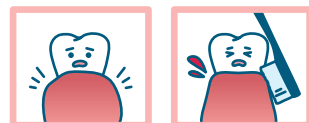
歯周病は「歯肉炎」と「歯周炎」を合わせた歯ぐき周りの病気で、歯周病菌の感染によって起こります。歯の間や歯ぐきとの境目など、磨き残しのあるところに細菌の塊、プラーク(歯垢)がこびりつきます。プラーク1mg中には1億以上もの歯周病菌が潜んでいます。



歯肉炎 → 軽度な状態

歯周病菌により歯肉(歯ぐき)が炎症を起こします。

症状 歯肉が赤く腫れる、ちょっとしたことで歯肉から出血する



歯周炎 → 重度な状態

炎症が歯肉だけでなく、歯を支えている骨(歯槽骨)にまで広がります(歯槽膿漏とも言います)。

症状 口臭がひどくなる、冷たいものがしみる



歯周病が進行すると、歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊され、歯が揺れてかめなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまう怖い病気です!

歯の健康は体全体にも影響します

歯周病は手遅れになると歯を失う原因にもなる怖い病気です。歯の病気にすぎないと思われがちですが、歯を失うと食べ物をよくかむことが難しくなり、栄養摂取がうまくいけなくなることも。おいしい食事には歯が必要不可欠です。歯周病を予防し、口の健康を維持・改善することで、健康寿命を延ばし元気に過ごしましょう。



歯周病を防ぐにはどうしたらいいの?

毎日のホームケアと歯科医院での定期的な検診で、歯周病菌を殺菌したり、歯垢を除去することが大切です。

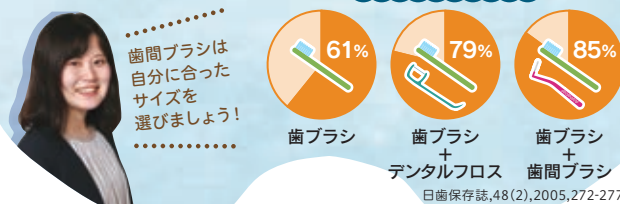
毎日のホームケア 正しい歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用、さらには洗口液での仕上げがおすすめ。



Q 歯ブラシだけではダメなの?

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、プラークが残ったりしやすい場所です。フロスやピック、歯間ブラシを使ってしっかり取り除きましょう。

歯間のプラーク除去率



Q 洗口液だけでもいいの?

洗口液だけでなく、歯みがきの後に使用してください。歯ブラシでは届きにくいところまで液が届くのですっきり感が持続します。特に就寝中は口の中の細菌が増殖するので、寝る前の使用がおすすめです。細菌の増殖を抑えるので、朝起きたときの口の粘つきが少なくなりますよ。



症状が無くても歯科医院で定期的な検診・メンテナンスを

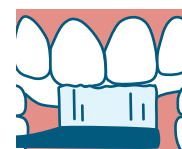
プラークが固まってできる歯石はホームケアでは除去できないので、歯科医院でクリーニングしてもらいましょう。定期的な検診は歯周病の早期発見にもつながります。



正しく歯みがきしましょう!

歯を磨く時間は毎食後3分以上が基本ですが、なかなか難しいですよね。1日に1回でもいいのでゆっくりと時間をかけて磨きましょう!私はテレビを見ながらなど…“ながら磨き”をしています。

歯ブラシの選び方



ブラシの大きさの目安は前歯2本分、または指2本分。ヘッド(磨き部分)は小回りの利く小さめ、ブラシの硬さは普通～柔らかめ(歯ぐきに違和感がある場合は柔らかめ)がおすすめです。

持ち方はペングリップ



余分な力が入らない、ペンを持つようなイメージで!

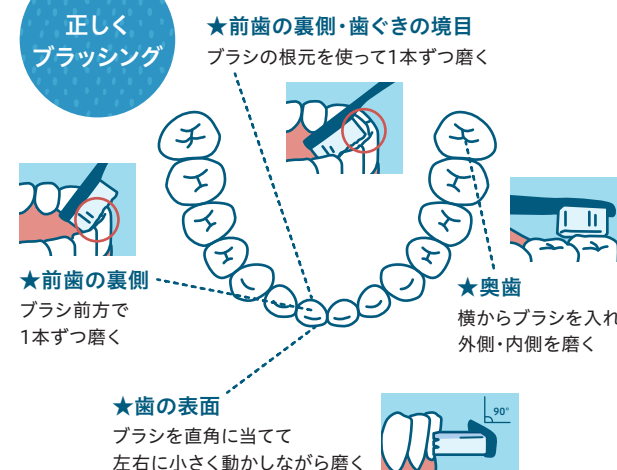
1カ月に1度は交換を



歯ブラシは毛先が開いてきたら交換…と思っている方が大半だと思いますが、見た目は変わらなくても毛先のコシが無くなってきます。洗浄力も落ちてくるので1カ月使用したら交換しましょう。最近の歯ブラシは毛先が開きにくいように作られているものもあります。



正しくブラッシング



「ソルテージII」

生協との共同開発品だよ!

4種類の薬用成分で歯周病予防に!

塩化ナトリウム…歯ぐきを引き締め、丈夫な歯ぐきに
ビタミンE…歯ぐきの血行を促進し健康な歯ぐきに
生薬当帰…生薬トウキエキスが歯周組織の炎症を抑える
塩化セチルピリジニウム(CPC)…殺菌剤CPCが歯周病の原因菌を殺菌し細菌の増殖を抑える

口臭・歯肉炎・歯槽膿漏を防ぐ

薬用ハミガキソルテージII

販売名:ソルテージα
<次回6月3回>
くらしのパートナー
968円(税込)

ソルテージIIソフトピック

<次回6月3回>

ソルテージIIハグキケアブラシ

<次回7月1回>