

「すこやかほっかいどう10カ条」 第4回

# 家族みんなでフッ素とフロス！

文=熊谷 志保(保健師)

**セルフチェック①** あてはまる項目をチェックしてみよう

- 歯みがきをしていない
- 口で呼吸するくせがある
- 歯ぎしりをする
- 歯並びや噛みあわせが悪い
- やわらかいもの、甘いものばかり食べている
- 偏食をする
- タバコを吸う
- ストレスが多い
- 睡眠や食事が不規則
- 糖尿病にかかっている
- 妊娠している
- 家族に歯周病の人がいる

合計:        個

---

**0個** 今のところ大丈夫

**1～3個** 少し気をつけましょう

**4～6個** 要注意です

**7～9個** 生活習慣を考え直しましょう

**10～12個** チェック項目を減らす努力が必要です

**青年期～壮年期 (16歳～44歳)**  
 歯周病の前段階の「歯肉炎」が多く見られる年代です。歯ぐきの健康にも注意が必要となってきました。平成17年の歯科疾患実態調査によると、1日

**お** いしく食べることも楽しい会話は、お口の健康に大きく左右されます。今回は働き盛りの青年から中年期にある皆さんのお口の健康に注目します。



▲フロス

2～3回歯みがきしている人は全体の7割。20年前に比べると1割増しとなっています。そして今、北海道でデンタルフロスや歯間ブラシを使っている人は2割弱ですが、平成22年には5割まで増える予定です。

若いうちから1日3回の歯ブラシ習慣に加えて、朝や夜はちよつと時間をかけてデンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間もきれいにしまし

**中年期 (45歳～64歳)**  
 歯周病が進行し、歯を失う人が急が増える時期です。歯周病は進行がゆっくりなので、歯が抜ける時期と初老の時期が重なるので、老化と考えられがちです。しかし日々のお手入れ、歯科医院による定期的な歯科検診や歯石除去、生活習慣の違いで将来歯が残る人、歯が抜ける人の差が出てきます。

またタバコを吸うと、絶えず口の中がヤニで汚れ、血液循環が悪くなるために歯周病にかかりやすくなります。タバコの煙は粘膜から吸収され歯ぐきの組織を破壊します。さらに歯科治療後の治りも悪くします。7月からタバコが値上がりしました。歯を大切にしたい人は、自分のため、周囲の人のため、そして家計のためにもすぐに禁煙を開始しましょう。

**セルフチェック②** 思いあたる項目をチェックして点数を合計してみよう

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする (1点)
- 口臭がある (2点)
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる (3点)
- 歯がしみる (3点)
- プラーク(歯垢)や歯石がついている (3点)
- 歯を磨くと血が出る (4点)
- 歯が長くなったように見える (4点)
- 歯がグラグラする (5点)
- 硬いものが噛めない (5点)
- 歯ぐきを押しすと血やウミがでる (5点)

合計:        点

---

**0～3点** まずは安心。しかし油断は禁物です。毎日きちんと歯みがきしましょう。

**4～7点** もしかすると歯周病がかもしれません。もう一度鏡を見てお口チェックを。

**8～10点** 要注意です。歯科医院でチェックしてもらいましょう。

**11点以上** かなり歯周病が進んでいる可能性があります。とにかくすぐ歯科医院へ！