

6月4日は虫歯予防デー

みさと健和歯科 歯科医師 高橋博人

みなさん、こんにちは！ みさと健和歯科の高橋です。

実は、6月4日は「6(む)4(し)」に、ちなんで「虫歯予防デー」なのをご存じですか？

また、毎年6月4日～6月10日の1週間は「歯と口の健康週間」になっているんです。

○歯を失う主な原因は虫歯と歯周病

歯を失ってしまう原因の80%以上は虫歯と歯周病だと言われています。

歯周病は糖尿病を悪化させたり、心臓病を引き起こす可能性もある、とされています。



○虫歯や歯周病の大きな原因であるプラーク

口の中に残った食べかすが残ったままにしていると、その食べかすをエサにして、細菌が増殖します。この細菌の塊をプラークといいます。

このプラークは歯を溶かす「酸」を出すため、プラークが歯の表面に付いたままですと、歯が溶けて穴が空いてしまいます。これが虫歯です。

またプラークの中の細菌によって歯ぐきに炎症が起こり、それによって歯を支えている骨が溶けてしまいます。これが歯周病と呼ばれるもので、歯を失う原因の第1位は歯周病とされています。

その他にも、プラークの菌が肺に感染することで、肺炎を引き起こすこともあります（誤嚥性肺炎）。

○毎日のケアが大切

虫歯や歯周病の原因であるプラークは、食事のたびに発生します。そのため、プラークを除去するには、歯磨き・フロスなど毎日のケアが大切です。



○歯磨きでは除去できない「歯石」

歯石とは歯の表面に付いたプラークが石のように固くなった物のことで、歯周病の原因にもなります。この歯石は、歯に固く付着しているため、歯磨きでは除去できません。歯科医院に来ていただき、専用の器具を使って除去する必要があります。

○定期的に検診に行きましょう！

歯周病の原因になる歯石は、定期的に除去した方がよいとされています。また、虫歯や歯周病は痛みなどの症状がなく進行することもあります。予防のためにも、定期的な検診をおすすめします。普段なかなか歯科に来られない方も、この機会に、歯科を受診されてみてはいかがでしょうか？

