セントケア便り

2026年
11月号

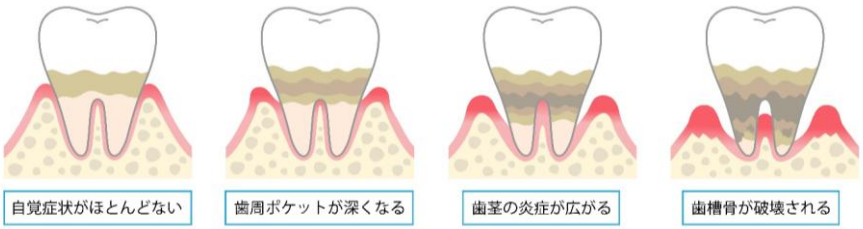
～発行～
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

11月8日は「いい歯の日」です。 歯や口腔機能の健康が、健康寿命の延伸に繋がるといわれています。
歯を失う原因にはいろいろありますが、日本人が歯を失う最大の原因は「歯周病」です。

歯周病とは

歯周病とは、歯の表面に付着した細菌（歯垢・プラーク）によって歯ぐきに炎症が起こり、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。
初期はほとんど痛みがなく、気づきにくいのが特徴です。
進行すると歯が抜けてしまうこともあります。



歯周病チェック

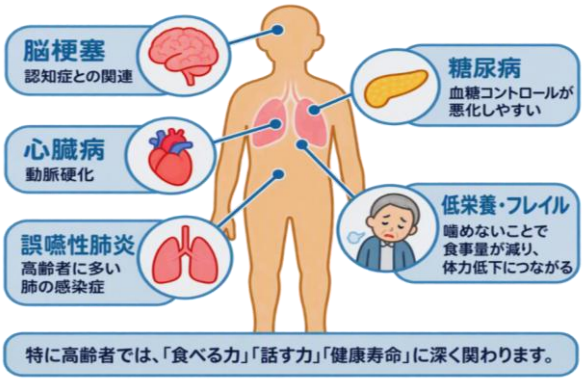
2つ以上当てはまれば
かかりつけ歯科医にご相談ください

- □朝、口の中がねばねばする
- □冷たいもので歯がしみる
- □歯ぐきがむずがゆい
- □歯ぐきが赤く腫れている
- □歯をみがくと出血する
- □口臭が気になる
- □歯ぐきがやせてきた
- □歯が浮いたように感じる



歯周病は全身の病気にも影響します

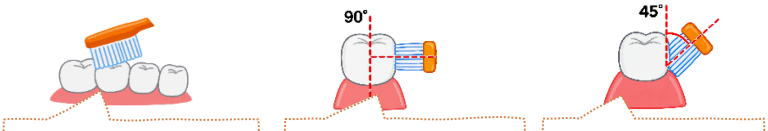
歯周病によって歯ぐきから出血を起こすと、 そこから細菌が血流にのって体内を巡り、 歯周病と相互関係にある糖尿病をはじめ、心不全、 肺疾患といった基礎疾患の原因をつくるといわれています。
こういった基礎疾患をもっている方は すでに免疫力が低下している可能性があり、 ウイルスや細菌による感染症を併発した場合に、 重症化するリスクが高いとされています。



セルフケア方法

■正しい歯みがき

鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、歯にあてても毛先が広がらない程度の力でやさしくみがきます。毛先を歯の面にあて、5～10㎜の幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがきましょう。



奥歯は歯ブラシの先端や、かかとでみがく

歯の表面は歯ブラシを直角にあてる

歯と歯ぐきの間は歯に45°の角度で

■歯間ブラシ・デンタルフロスを使いましょう

新しい歯ブラシで丁寧にブラッシングしても、歯と歯の間や歯ぐきの根元のプラークを十分に取り除くのは難しいため、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して取り除きましょう。
歯ブラシ前に実施すると効果的といわれています。



■就寝前の歯みがきを徹底的に

就寝中は唾液の分泌が低下し、口腔内の細菌が増殖しやすい環境になります。歯みがきをしなかったり、みがき残しがあると歯周病やむし歯のリスクを高めることになりますので、寝る前にはじっくり時間をかけて歯みがきをし、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってプラークを取り除くのが効果的です。

■かかりつけ歯科医によるプロケア

歯の定期検診は「予防歯科」とも呼ばれ、日頃からメンテナンスを行うことで、起こりうる病気を未然に防ぐことが目的とされています。定期検診では、細菌の塊であるプラークや、それらが石灰化してできた歯石を除去します。歯みがきでは歯石はとれないため、
いい歯を維持するためには、
定期的な検診が重要になります。

