

# 歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

## 第18号

### 歯周病って、なに？

歯周病とは、歯と歯肉の境目(歯肉溝)に**歯垢**(プラーク)と呼ばれる細菌の塊が停滞し、その中の**歯周病原菌**の感染により歯肉が炎症を起こし、進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。

歯を失う原因のナンバーワンは、実は**歯周病**です。日本人の50%がこれで歯を失っているといわれます。そこで、あなたの歯の様子を知るために、まずは**チェック**をしてみましょう。心当たりがあれば、歯のお手入れを見直す必要があります。

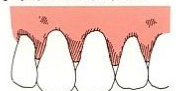
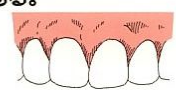
**チェック!!**



### 歯周病チェック

あてはまる項目に○を記入してください。

- 1 歯磨きするとき、歯ぐきから出血する。
- 2 歯ぐきがかはれたことがある。
- 3 歯石がたまっている場所がある。
- 4 歯ぐきがやせて、歯が長くなったようだ
- 5 歯ぐきがムズムズすることがある。
- 6 歯ぐきが痛んだことがある。
- 7 グラグラしたり、浮いた感じの歯がある。
- 8 歯と歯の間に食物がつかまることもある。
- 9 口臭が気になったり人に言われたことがある。
- 10 朝起きると、口の中がネバネバする。



あなたがつけた○の数  個

5以上	重度の歯周病
3-4	中度の歯周病
1-2	初期の歯周病
0	あなたの歯は健康

●チェックの結果

と、思われます。歯科医院で精密検査を受けましょう。早期治療をおすすめします。

### 県立宮古病院がん診療医科歯科連携について

宮古歯科医師会では、宮古・下閉伊地区の歯科医院と県立宮古病院との間で医科歯科がん連携事業を行っています。

この事業は、県立宮古病院でがん入院治療を受ける前に歯科医院において、お口の清掃や入れ歯の調整等を行い、良い状態で入院治療を受けていただく為のものです。入院中はお口のお手入れが行き届きにくくなりますので、入院前の歯科受診をお勧めします。



● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

**8020達成者インタビュー****8020達成 おめでとうございます!!**

宮古市にお住まいの **山崎ツナさん（92歳）** をご紹介します。

○山崎さんは歯が22本ありますが、歯がいっぱいあると  
どんないいことがありますか？

・山崎さん；何でも食べられます。それが一番だね。

○好きな食べ物は何か？

・山崎さん；肉でも魚でも何でも食べます。

○歯を健康に保つために心がけていることがありますか？

・山崎さん；昔は塩で歯をみがいであったね。今は  
お風呂に入った時に必ずみがいています。歯科診療  
所で歯科衛生士さんにみがき方を教えてもらって、  
最近では、鏡を見ながら歯間ブラシも使っています。



○一日の過ごし方を教えてください。

・山崎さん；何年か前までは、お店をやってました。最近は庭の草取りをしたり、本をよんだりしているのす。

○楽しみは何か？

・山崎さん；しらかば号（移動図書）で借りてきた本を読むことかな。字が大きくもなく、  
小さくもなく、読みやすそうな本をえらんで読んでいます。白内障の手術をしてからお  
もしろいように見えるようになって、とってもいいです。



☆とっても元気で若々しい山崎さん、これからも歯を大事にして下さい。

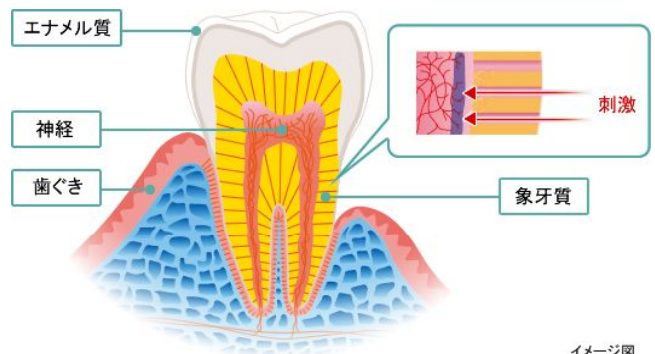
**知覚過敏のはなし**

むし歯などのはっきりとした原因がなくても、歯が  
痛いということがあります。

**知覚過敏の症状**

- ・冷たい水がしみる。
- ・甘いお菓子を食べたら歯がジーンと痛む。
- ・風が当たるとしみる。
- ・歯ブラシで磨いたらピリッ！とする、などです。

**原因など** 歯に穴が開いているわけでもない、黒くな  
ってもしないし、普段はなんともない。はっきりとし  
た原因は明らかではありませんが、歯の神経が、象牙  
質の中の細い管を通して何らかの刺激を受け痛みを感  
じやすくなっている、というのが知覚過敏です。



イメージ図

**ほうっておくと？**

知覚過敏は、特に処置をしなくてもいつの間にか症状がなくなるという  
こともあります。象牙質の細い管の中に結晶などが沈着して刺激が伝わら  
なくなったり、また神経の状態が変化することで、反応が一時的におさま  
るといったこともあるようです。

ただし、自分で勝手に「知覚過敏」と決め付けてしまうのは危険です。  
見えにくい部分などでのむし歯の進行や、小さな亀裂を見逃すこともあり  
ますので「歯がしみる！」と思ったら即！、歯科医院を受診して適切な処  
置をとることが最も大切です。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホーム  
ページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。