

歯っぴー通信

No. 5

2013年11月発行

歯周病は治りますか？

むし歯の治療は歯科医師が歯を削って詰めたり、型を採ってかぶせたりすることで治ります。しかし、歯周病の治療は違います。まず大切なのは、本人が病気を治そうとする努力（セルフケア）なのです。何より、歯周病の原因である細菌（プラーク）を毎日の歯磨きで取り除くことが重要です。そのためには自分の歯や歯茎の状態に合った硬さ・大きさの歯ブラシを選び、自分の歯に適した磨き方で磨く必要があります。歯科医師や歯科衛生士の指導の下、正しい歯磨きを身に付けましょう。歯磨きだけで取りきれないプラークや歯石もあるので、歯科医師や歯科衛生士による定期的なクリーニングも必要です。また、歯周病が進行して炎症が起こった場合は薬で抑えていくこともあります。セルフケアと共に歯科医院での指導・治療（プロフェッショナルケア）を受けながら症状の改善を目指しましょう。

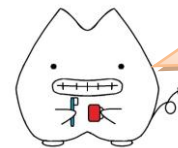
最近の研究で、生活習慣も歯周病に関係することがわかってきました。食物繊維の多い野菜やビタミンCの豊富な食物を食べる、タバコをやめる、ストレスをためない……。このような生活習慣の改善で歯周病になるリスクは下げられると言われています。

歯周病を治すには時間もかかりますが、日々のケアを続けることが一番の近道なのです。

予防とケア ~思春期~

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化により歯ぐきの腫れや出血など歯肉炎が起きやすい時期です。また、外食や間食の増加などでむし歯になるリスクが高まる時期でもあります。しかし、放課後や休日は部活動や塾、アルバイトと忙しくなかなか歯科医院に通えない人が多いようです。我慢できないくらい痛くなって治療に来た時は、すでに神経まで達しているような大きなむし歯だったということも少なくありません。家庭でできるセルフケアとして、フッ素入りの歯磨き剤を使用することをおすすめします。

アスリートはむし歯があるとパフォーマンスの質が落ちると言われています。本当は、部活動を一生懸命している学生ほど歯に対して高い意識を持ち、定期的に検診にきてほしいのです。



時間をみつけて検診に！！

ホワイトニングしませんか？

歯の色は見た目の印象に大きな影響を与えますよね。歯の色が気になる方はホワイトニングをおすすめします。色が後戻りしたり効果に個人差があったりしますが、歯へのダメージが少ないと言われている薬剤を使用して行います。効果は半年～1年くらいが一般的です。ただし、治療して詰めたりかぶせたりした歯は白くなりません。気になる方はスタッフまで！！