



歯周病について 小池 正会員

今日は、「歯周病とは何か」「歯周病の予防」についてお話しします。

昔は歯の衛生状態が悪く、歯周病以前の問題で、虫歯が多くその治療で精いっぱいでした。最近では、検診などもあり、また、予防にも力を入れているため、虫歯は少なくなり、歯周病が多く取り上げられるようになりました。

歯周病というのは、歯肉、歯槽膜（骨と歯をつなぐ組織）、歯槽骨（歯を支える土台）の病気を総称します。なぜ歯周病になるかという点、いろいろ原因はありますが、歯垢（プラーク）が歯茎を刺激して、歯肉炎になります。これが歯周病の始まりです。この状態を放置すると、歯と歯肉の境目が深くなり、ポケットが深さが3ミリ以上になると危ない状態です、歯槽骨も退縮します。

歯垢は歯ブラシで取れます。固い歯ブラシでゴシゴシ磨くように指導していた時代もありましたが、歯科医の指導に従ってください。

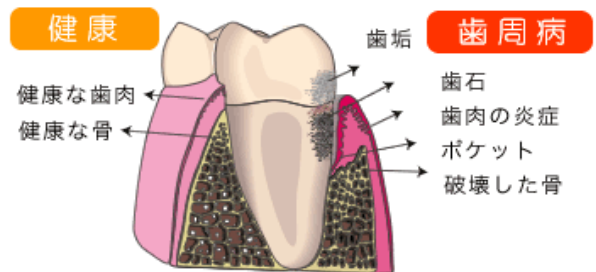
歯周病になりやすい方は、歯ぎしりの癖がある人、糖尿病、腎臓病の人などです。実はタバコも歯周病と関係があります。ニコチンが毛細血管を縮小させるため、血液の循環が悪くなります。また、タバコから出るタールや一酸化炭素の影響で部分的な貧血状態になり歯周病にかかりやすいと言われていています。しかし、体質によっては全然影響を受けない人もいます。歯石は、歯垢に唾液の中の石灰質が付くと歯石になり、歯石がたまとその部分の血行が悪くなり充血して腫れます。ですから歯垢と歯石はとりましょう。

歯周病のチェックのポイントは、

- ① 歯を磨くと歯ブラシに血がつく
- ② 歯茎が腫れている
- ③ 冷たい水を飲むと歯や歯茎にしみて痛い
これは経年的に歯茎が下がりしみるので、歯周病と関係がない場合もあります。
- ④ 口臭が気になる
- ⑤ 歯がグラグラする 噛みにくい
歯が折れた場合や義歯のぐらつきによる場合もあります。
- ⑥ 歯と歯の間に食片がよく挟まる
虫歯で挟まる場合もあります。
- ⑦ 歯が以前よりも長くなったように見える
経年的に歯茎が下がる場合もあります。
- ⑧ 歯茎を押すと膿が出る
これは完全な歯周病です。
- ⑨ 歯茎の周りに歯石がついている

歯周病にならないためにはブラッシングです。ハブラシを歯と歯ぐきの境目に45度の角度であって、毛先が歯周ポケットに入るように意識して、細かく揺さぶるように磨き、プラークをかき出します。この時、力を入れすぎたりこすりすぎたりすると、エナメル質やその下の象牙質との境が弱いので、そこが欠損する「くさび状欠損」になることがあります。歯石になってしまったら、自分では取れません。

歯周病は、歯石によるもの他、詰め物やかぶせ物が合っていない場合、その刺激などでなる場合もあります。また、歯周病になりやすい体質、歯周病が治りにくい体質もあります。



閉会点鐘

小田 孝志会長

上海米山学友会が小学校を支援

上海米山学友会が昨年より支援しているのは、甘肅省臨洮県（りんとうけん）の山中にある貧しい小学校。この地へ県長として赴任し2年前に亡くなった米山学友、柴生芳さん（享年45歳、2001-02/神戸中RC）を記念して始められたものです。昨年は柴さんの名を冠した図書室を寄贈、今回は、劉京榕会長と周峰副幹事長が2日間かけて現地訪問し、パソコン2台を寄贈しました。これらはすべて学友会メンバーがお金を出し合ったものです。この小学校には就学前児童を含めて92人が通っています。2年連続で訪問した劉会長は、「学ぶ環境を少しでも整備し、故郷の未来をつくる人材に育ててほしい」と語り、周さんは「子どもたちの笑顔を見た瞬間、すべての苦労が吹き飛びました。来年はもっと大勢の学友と一緒に訪れたい」と、話してくださいました。



創立/1993年10月13日(平成5年)
事務局/〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-2
グランドメゾン九段906号
Tel: 03-3288-7300 Fax: 03-3288-7400
E-mail: ocha-rc@sirius.ocn.ne.jp
<http://tokyo-orc.jp/>

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
例会場 ホテルグランドパレス Tel: 03-3264-1111
会長 小田 孝志 幹事 奥山 聡
会報 八木 壮一(委員長) 松島 健(副委員長)
大原正道 佐々木啓策 山下秀一 山下憲男(委員)