

## 若者にも急増している歯槽膿漏！

明眸皓歯（めいぼうこうし）は、昔から美人の条件で、美しい瞳と整った歯のことです。特に笑顔の口元から見える、整っていて、白くて輝きのよい歯は、清潔感と若さを感じさせ、唇との相乗効果で人目を大きくひきつけます。

残念なことですが、現代の食生活の変化から、明眸皓歯どころか、心臓病や糖尿病などの成人病と同じように、歯の成人病といわれた歯槽膿漏にも低年齢化が際立っています。10代、20代の若者はもちろん、小学生にまで、歯ぐきの炎症が蔓延しています。日本歯科医師会が調査した結果をみても、小学生や若い人に、歯肉炎が非常に多く、歯槽膿漏とあわせると半分以上の子供が歯ぐきの炎症にかかっています。歯肉炎は、歯槽膿漏の前段階で、放っておくと間違いなく歯槽膿漏になります。このように歯ぐきの炎症が多い原因の第一は、食生活の問題です。ファーストフードやインスタント食品など、現代人の食べ物の好みは、やわらかいものにどんどん傾いています。また、リンゴや梨などもカリッとした酸味のあるものより、やわらかくて甘いものが好まれます。こうしたソフト食品は、粘着力が強くて歯垢をつくる原因になりやすい上、歯を清掃する効果もありません。硬いものを噛むことは、それ自体、歯をこすって清掃する効果がありますが、ソフトフードは、歯を汚すだけできれいにする事ができないのです。



### ＜歯槽膿漏の自己診断＞

- ①歯に歯石がたまっていないか
- ②歯ぐきが赤く充血し、はれていないか
- ③歯をみがいたときに出血しないか
- ④歯ぐきがむずかゆい感じがしないか
- ⑤口の中がいやなにおい（口臭）がしないか
- ⑥歯ぐきを押しとくさいウミが出ないか
- ⑦食べ物がよく歯にはさまらないか
- ⑧水を飲むと歯や歯ぐきがしめないか
- ⑨朝起きたときに、口の中がねばついて不快ではないか
- ⑩歯が少しグラグラしないか
- ⑪歯ぐきのはれ、痛まないか
- ⑫歯がぐらついて、物が噛み切れないことはないか
- ⑬歯が長く見えるようになっていないか

原因の第二は、歯ならびです。若い人たちに目立つのが八重歯や乱ぐい歯などです。

人間の歯は顎を使うことで発達し、噛む能力も鍛練されます。ソフトフードでは、噛む鍛練もできず、顎の発達が阻害され、歯ならびの悪さが促進されます。

歯ならびが悪いと、みがき残しが増えるだけでなく特定の歯に無理な力が加わり、歯ぐきに炎症が起り歯槽膿漏になりやすい条件を備えているのです。

### \*\*\*お知らせ\*\*\*

歯の治療を受けた場合は、治療が終わってからの管理が大変重要です。一度悪くなった歯は元には戻りません。治療では、それ以上悪くならないようにくいとめているのです。したがって、治療が終わったからと安心せず、定期的に検査を受けることが重要です。