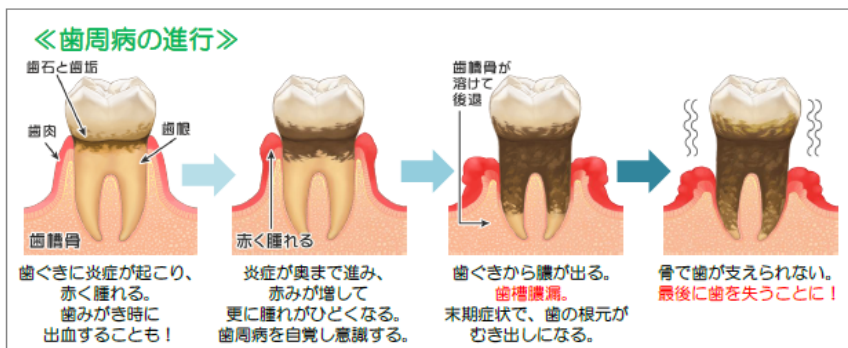


歯周病

女性ホルモンの関与が大きいといわれており、女性の方が悩む機会が多いものです。また女性は唾液が少ない人が多く、口の中が酸性に傾くのを防ぐ働きが弱いため、口内環境が悪化しやすいといわれています。定期的に歯科医院で検診を受け、口腔内を清潔に保ちましょう！
健保では無料歯科検診が可能です。詳細はHPまで。

◆歯周病とは

歯周病とは、歯茎や、歯を支えている骨などの組織に炎症がおこる病気です。歯周病の主な原因は、歯と歯茎の境目にたまったプラーク（歯垢）であり、プラークの不十分な除去によって口臭も発生します。



炎症が起こるのは、プラーク中の歯周病細菌が出す毒素によるものです。それにより歯を支えている組織は徐々に破壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。**歯を失う原因として最も多いのが歯周病**であり、約80%の成人が歯周病であるといわれています。

◆女性のほうが歯周病にしやすい？

実は女性のほうが歯周病に悩む機会が多いということをご存じでしょうか？最近の研究で、歯周病の悪化には、女性ホルモンの関与が大きいことがわかっています。女性ホルモンには、ある特定の歯周病菌の増殖を促したり、歯周組織の炎症を悪化させたりする作用があるのです。

それ以外に、年代別の様々なホルモンの変化も歯周病の要因となります。また女性は唾液が少ない人が多く、口の中が酸性に傾くのを防ぐ働きが男性よりも弱いので、口内環境が悪化しやすいといわれています。こういった女性特有の歯周病のリスクを理解して、適切なケアをすることが大切です。

思春期

女性ホルモンがつくられ始めるこの時期は、月経のたびに歯茎が腫れやすくなる。試験勉強などでストレスがかかり、免疫力が低下して悪化することもある。



妊娠・出産

妊娠すると女性ホルモンが大量に分泌され、歯茎が腫れやすくなる。つわりも口内環境を悪化させる一因に。歯みがきが十分にできず、食欲もなく唾液量が減り、自浄作用が低下しがち。



更年期

閉経に伴い女性ホルモンの分泌が低下するが、更年期以降はドライマウスの人が増えてくる。ホルモンバランスが崩れる上に唾液の分泌も減るため、歯周病が進行しやすい。



◆歯周病予防は日常生活の見直しから

歯周病には、女性特有の気をつけるべきライフステージがありますが、それ以外にも生活習慣が発生要因となります。以下のリストをチェックしてみましょう。

- 甘いものが好きでよく間食をする
- 食事の時あまりよく噛まない
- 歯を磨かないで寝てしまうことがある
- いつも歯磨き粉をたっぷりつける
- 歯石をとってもらったことがない
- 夜更かしをよくする
- 家族に歯周病や糖尿病の人がいる
- 一日に2本以上の甘い飲料水を飲む
- 朝食前に歯を磨く習慣がある（食後磨かない）
- 歯磨き時間は3分以下
- デンタルフロスや歯間ブラシを使ったことがない
- タバコを吸う
- ストレスがたまっている

ひとつでも当てはまったら要注意!!生活習慣の見直しを!



日常の予防方法として、歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを併用して、口腔内を清潔に保ちましょう。ただし、どんなに磨いても歯石はたまってしまうので、定期的に歯科医院で検診を受け、歯石の除去をしてもらいましょう！



記事出典元：メスブ細胞検査研究所