



# 「白い宝石のはなし」

よくある質問シリーズ 第1回

## お口のケアに関するQ&A

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

今回は社員向けの歯科予防プログラム (p-Dental 21) において、参加者からよく質問される項目を取り上げ、Q & A形式でご紹介します。

### Q1. 食後すぐに歯みがきをしてはいけないの？

以前は「食べたらみがく」が原則でしたが、歯の表面が食品に含まれる酸によって溶けてもろくなっているので、酸蝕症 (さんしょくしょう) 予防のためには、食後 30 分以上経ってから歯をみがいた方が良いという考えもあります。

過剰に酢の物など酸性食品を摂取したり、いつもだらだら炭酸飲料を飲んでいる場合は、しばらく時間をおいてから歯みがきをした方が良いでしょう。

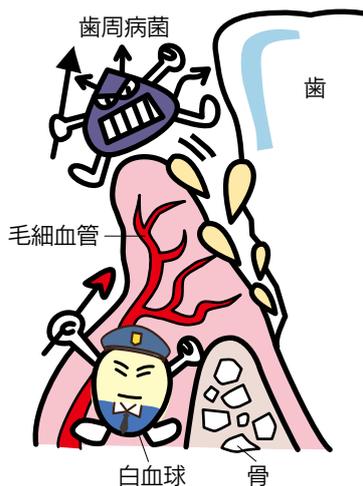
### Q2. 歯間清掃をすると歯肉から出血するし、歯のすき間も大きくなるのでは？

デンタルフロスや歯間ブラシを使うと血が出るのは、歯肉を傷つけているせいだと思われがちですが、実は歯肉に炎症があるためです。

図1のように、歯と歯肉の境目に細菌のかたまりである歯垢 (プラーク) が溜まると、自分の体を守るため毛細血管が広がり、白血球が集まって来ます。歯肉が赤く腫れて見えるのはこのためです。またこれは細くて弱い血管なので、歯間清掃用具で簡単に破れて血が出ます。つまり歯間清掃で血が出るのは、「まだみがき残した細菌がありますよ」というシグナルなのです。

またこのような歯肉は腫れあがっているため、歯と歯の間に本来ある小

図1 歯肉出血のメカニズム



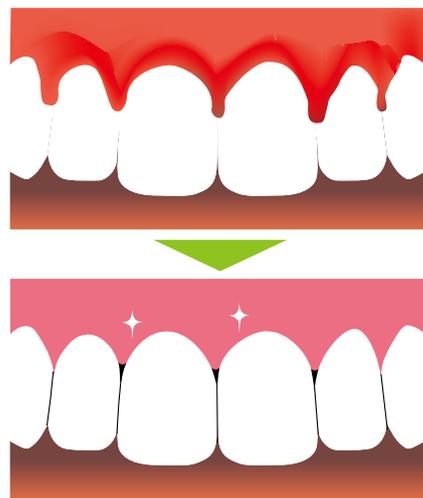
さなすき間を感じません。しかしフロスや歯間ブラシでプラークを除去すると、炎症が消えて歯肉が引き締まってくるために、本来のすき間が見えてきます (図2)。また歯周病が進行して、すでに歯を支える顎の骨が溶けてしまった方は、歯肉の炎症がなくなると大きくすき間が開くことがあります。これは骨の裏打ちがあるところまで歯肉が引き締まった結果であり、それ以上歯肉が下がることはありません。

ただし、誤った歯間清掃方法やサイズの合っていない道具の使用により、歯肉が異常に退縮してしまうこともありますので、正しい使用法を教わりましょう。

### Q3. 歯科健診やクリーニングはどのくらいの頻度で受けるの？

むし歯や歯周病を予防するためには、セルフケアによりむし歯や歯周病の原因であるプラークの量を極力減らすことが大切です。また定期的に歯科医院で健診とクリーニング (プロフェッショナルケア) を受けることも必要です。原則的には6カ月に1回の歯科健診が推奨されますが、お口の状況によっては3・4カ月に1回の健診とクリーニングが必要な場合もあります。

図2 歯間清掃で歯肉が引き締まる



### 退職後も！ ご家族も！！

退職者・ご家族向け歯科予防プログラムがスタートします。

詳細は健保 HP をご覧ください。

● 20 ~ 39 歳の被扶養者対象

自宅でも簡単 歯周病リスク判定検査

5月末ご自宅へご案内をお送りします

● 社員以外の被保険者・被扶養者対象

社員向けと同じ内容 家族向け歯科予防プログラム (Family p-Dental21)

社員対象の歯科予防プログラム (p-Dental21) は、15年目に入ります。本年は仙台、新潟、京都、沖縄他を巡回予定です。