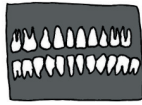


歯のQ&A

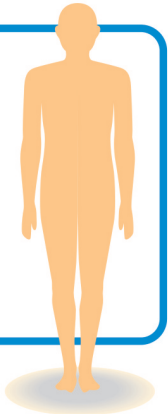


Q どうして歯ぐきも検査するの
むし歯の治療で数年ぶりに歯医者へ
行ったら、歯ぐきも検査されました。
なぜ?



全身の健康に影響する 歯周病

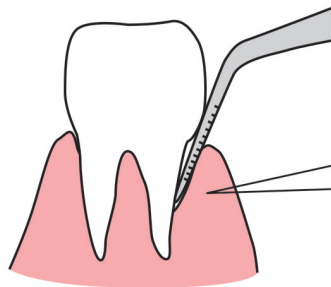
歯周病は糖尿病や心臓病といった全身の健康に影響することがわかっています。歯周病予防は毎日の正しい歯磨きと、歯科医院での定期的なお手入れの両立が一番です。



A 歯ぐきの検査は歯周病の状態を調べるために行います。

数年ぶりに受診されると、歯石が付いていることがほとんどです。歯石は歯周病の原因となる細菌のすみかとなり、歯周病を進行させます。歯周病は自覚症状が現れにくいので、レントゲンや歯周ポケットの深さを測り状態を知ることが重要です。

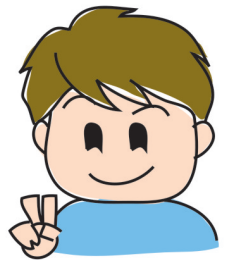
自覚症状が現れて来院されたときには、進行している場合が多く治療期間も長くなり、治療費の負担も増えます。



歯周病は成人のおよそ8割がかかっていると言われ、特に40代後半から増加がみられるため注意が必要です。「むし歯の治療、歯が痛い、気になる部分がある」といった理由で受診された場合でも、歯周病の検査を受けられることは大切なのです。

歯周ポケットの深さは…
健康 ▶ 3mm未満
軽度 ▶ 3mm~5mm
中等度 ▶ 5mm~7mm
重度 ▶ 7mm~
が目安です。

なるほど!

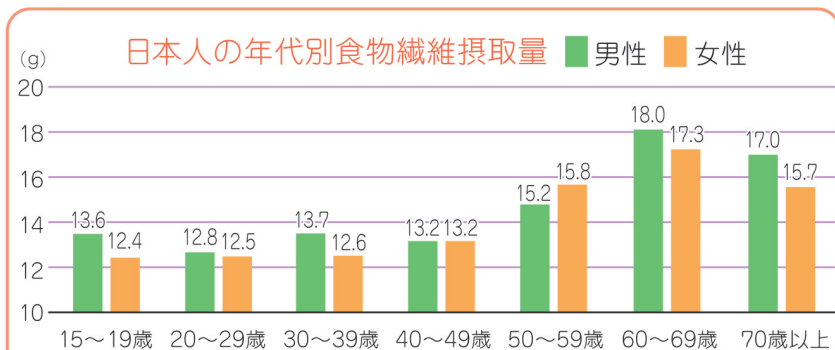


あなたの食事、 食物繊維は 足りていますか?



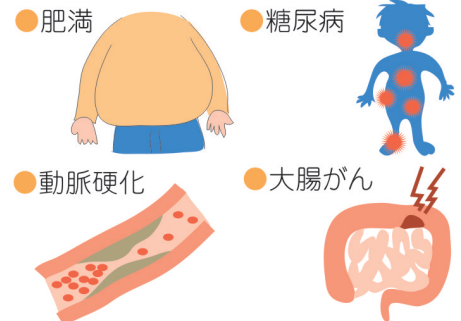
食物繊維には、穀類、豆類、野菜類などに含まれる「不溶性食物繊維」と果物、野菜類、いも類に含まれる「水溶性食物繊維」の2種類があります。「不溶性食物繊維」は、胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、便をやわらかくして量を増やすので、便秘の予防に効果的。「水溶性食物繊維」は、粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、コレステロールの吸収が抑制され動脈硬化の予防に効果的。

では、食物繊維をどれくらいとればよいのでしょうか。日本人の食事摂取基準(2010年版)によると、食物繊維の目標量は18歳以上で1日あたり男性19g以上、女性17g以上と記載されています。下の表は年代別の食物繊維の摂取量をあらわしています。



特に10~40代で食物繊維の摂取量が不足していることが分かります。

食物繊維を食べて予防しよう!



食物繊維を多く含む食事は、肥満や糖尿病、動脈硬化、大腸がんなどの予防に役立つと言われています。食物繊維の多い食材をしっかり噛んで食べましょう。