

歯周病を悪化させない生活習慣の改善

ブラッシングが歯周病予防の第一条件ですが、それ以外にも、気をつけてほしいことがたくさんあります。

糖分（砂糖）をとり過ぎない

大人だけでなく、子どもにも歯周病が多く見られます。子どもは、特に砂糖が多く含まれているお菓子や清涼飲料水などをとり過ぎる傾向があります。これは、むし歯にもよくありません。

柔らかいものばかり食べない

柔らかい食べ物はカスが歯につき、プラークが形成されやすくなります。歯ごたえのあるものや、食物繊維の多く含まれたものをしっかりかんで食べましょう。

両側の歯でかむ

片側の歯ばかりでかんでいると、かんでいる側の歯は汚れが自然に落ちますが、あまりかまない側の歯には、プラークがたまりやすくなります。意識して両側の歯でかみましょう。

たばこは吸わない

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周病にかかりやすくなっています。これはニコチンなどの作用によって、血液の流れが悪くなり、細菌と戦う働きが弱くなるからです。

つまようじの使い方に注意する

つまようじは、歯と歯の間につまった食物のカスをとるのに効果的ですが、歯ぐきを傷つけたり、かえってカスを押し込んでしまうこともありますので注意しましょう。つまようじ以外にも、歯間ブラシやデンタルフロスなどを効果的に使いましょう。

口で呼吸をしない

口で呼吸をすると、口のなかが乾燥しやすくなります。すると細菌に感染し、炎症を起こしやすくなります。耳鼻咽喉の病気のある人は、治療の必要がありますが、口呼吸のくせのある人は、そのくせを直すように心がけましょう。

ストレスをためない

ストレスは、歯ぎしりのもとになり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。また反対に、歯周病が歯ぎしりのもとにもなります。自分では気がつかない歯ぎしりにも、家族は注意をはらいましょう。