

早めにチェック！歯周病

「歯周病」とは、細菌感染によって歯茎（歯肉）や、歯根が埋まっている顎の骨（歯槽骨）が炎症を起こし、徐々に破壊されていく病気です。

「歯周病」になっている人は非常に多く、どの世代にとっても身近な病気です。しかし、残念ながら歯周病への関心はあまり高くないため、気付くのが遅くなりがちです。できるだけ早めに見つけて、大切な歯を守りましょう。

【歯周病の進行過程】

歯垢（プラーク）を放置すると歯肉炎が進行し、隙間＝**歯周ポケット**ができる



4mm以上になると、かなり進行しているといえる

歯を支えているアゴの骨の一部である**歯槽骨**の破壊が始まる



ポケット内は歯周病菌が繁殖しやすい環境なので、どんどん増殖する



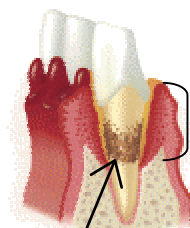
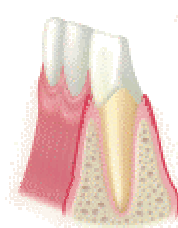
6mm以上になると、歯槽骨の破壊がさらに進む

ついには歯が抜けてしまう！

歯周病が進行すると歯が抜ける！

良い歯肉

悪い歯肉



歯周ポケット

歯槽骨の破壊

【歯周病を自己チェック】

右の表から、自分に当てはまる項目を数えてチェックしてみよう！



1～2項目	歯肉炎か軽度の歯周病
3～5項目	中程度の歯周病
6項目以上	重度の歯周病

口の中がネバネバする。
口臭がする。
歯と歯の間に食べ物がはさまる。
歯が長くなったように見える。
歯茎を押すと血や膿が出る。
硬い物が噛めない。
歯を磨いたら血が出る。
歯がしみる。
歯がぐらぐらする。
歯茎が腫れている。
歯垢（プラーク）や歯石が付いている。

正しくブラークコントロール



歯垢(プラーク)は、毎日の丁寧な「歯磨き」で取ることができます。また、歯肉の血行を良くする為に、歯肉をマッサージする「歯茎磨き」も大切です。磨き方によっては、プラークが取れないばかりか、歯茎が傷つくこともあるので、正しい方法で磨くことが重要です。時間が経ち歯垢が「歯石」になると、歯ブラシでは除去できないので、歯科で定期的にブラークコントロールを受けましょう。

歯磨きのポイント

歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45°の角度に当て、小刻みに動かす。歯と歯肉の境目は、プラークのたまりやすいところです。この部分に毛先を当てることで、プラークの除去と歯肉のマッサージを同時に行うことができます。最初のうちは、鏡を見て毛先が歯肉に当たっているのを確認し、感触を覚えるようにしましょう。

痛くない程度の軽い力で磨く。鉛筆の持ち方で歯ブラシの端を持つと、余分な力が入らず、歯肉を傷つけることもありません。

朝昼晩の食事の後だけではなく、食べたら磨く。間食後や、甘い飲み物を飲んだ後でも、磨くようにします。磨き残しを防ぐために、決まった順番で磨くことをお勧めします。

1本の歯の表裏を約20回ずつ(計10分)磨く。理想は毎回丁寧に10分間磨くことですが、それが困難な場合は、最低1日1回は10分かけて磨いて下さい。その他の時は、効率よくプラークを落とせる電動歯ブラシや音波歯ブラシを使用して、短時間で磨くのも良いでしょう。

歯と歯の隙間には、歯間ブラシやデンタルフロス等の補助器具を使用する。



虫歯や歯周病は、口臭の原因にもなるんです

空腹・早食い・睡眠不足・ストレス・口呼吸・緊張・喫煙・便秘などが原因で、唾液の分泌が少なくなると、口の中の細菌が増殖し、口臭が発生します。

虫歯や歯周病もまた、口内細菌が増殖した状態なので、毎日の歯磨きは、口臭予防にとっても重要です。

口臭予防!

ポイント

バランスの良い食事を摂る。
硬い物を食べる。
よく噛み、ゆっくり食べる。
ストレスをためない。
食べたら歯を磨く。
舌を水でブラッシングする。
殺菌性のうがい薬を使用する。



ハチマルニイマル
いい歯いきいき めざそう8020

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!