

歯 周 病



- 🦷 歯周病、こんな症状はありませんか？
- 🦷 歯周病は、こんな病気です
- 🦷 歯周病は、生活習慣病
- 🦷 歯周病（歯周炎）の治療
- 🦷 毎日のケアで、歯周病を予防する
- 🦷 プロによる歯周病予防ケア

歯周病、こんな症状はありませんか？

症状

- 歯肉に発赤・腫脹（赤く腫れること）がある
また、膿がでることがある
- 歯石が目立つ。（歯の裏側がざらざらしている）
- 口臭がする
- 歯みがきをしたら出血する
- 歯が浮いた感じや歯肉がしみたりする

→ もししたら「歯肉炎」かもしれません

症状

- 歯肉炎の症状がある
- 膿が出ていて、口の中が苦くなる（口臭もひどくなる）
- 歯がグラグラ動く（ものが噛みにくくなる）
- ものを噛んだら、歯（歯の根の奥深い部分）に痛みがある

→ もししたら「歯周炎」かもしれません



かつて「歯槽膿漏」といわれていた「歯周病」は、虫歯とともに「歯の2大疾患」と呼ばれ、成人の約8割は歯周病患者というデータも。

歯周病は、歯の周囲についたプラーク（歯垢）が歯と歯肉のすきまに入り込み、そこで繁殖した最近が歯を支えている骨を溶かしてしまう怖い病気。

また歯周病は、自覚症状に乏しく、生活習慣の悪化も原因のひとつになるなどの理由から「生活習慣病」のひとつに数えられています。

歯周病は、こんな病気です

歯周病は、初期の段階では「歯肉炎」、歯肉の炎症が進み、歯を支えている骨にも影響が出てくると「歯周炎」と呼ばれるようになります。

歯肉炎

歯肉に歯垢がたまり、歯肉が赤くはれたり歯みがきで出血し、口臭もある。歯周病の初期。



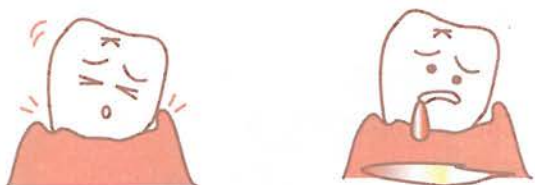
歯周炎（軽度）

歯肉の炎症が進み、歯周ポケットが深くなる。歯槽骨を溶かしはじめるため歯が動くことも。

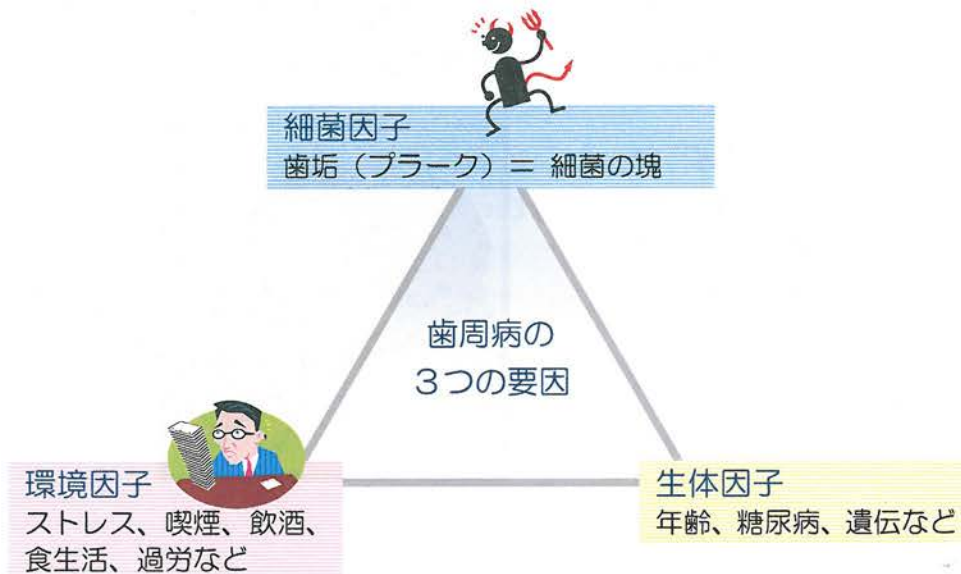


歯肉炎（中・重度）

歯槽骨の破壊が進み、歯の根が露出し、歯がぐらつく。歯肉はぶよぶよして膿が出る。



歯周病は、生活習慣病



歯周病は、糖尿病・脳卒中・心臓病・脂質異常症・高血圧・肥満などと同じ「生活習慣病」です。

歯のお手入れ不足のほか、喫煙・食生活や歯周病以外の生活習慣病も歯周病の原因となり、悪化させるとの研究結果もあります。したがって、日々の暮らしの中でできるケアにより、防ぐことができる病気であるともいえます。

歯周病(歯周炎)の治療

初期・軽度

初期歯周炎は、ていねいな歯みがきの習慣づけ、歯根の表面についているプラークや歯石などの沈着物の除去を行います。この段階では比較的短期間に、簡単な治療で改善させることができます。

- 歯みがきの指導
- 噛み合わせの改善
- 歯石など沈着物の除去
- 生活習慣の改善
- 歯並びの改善
- 食事指導 など



中度

中度の歯周炎の治療では、軽度と同様に歯みがきの徹底、歯石などの沈着物の除去を行い、「切除療法」や「再生療法」などの専門的な治療を行うこともあります。

- 歯周ポケットの改善
- 歯並びの改善
- 噛み合わせの調整
- 動揺している歯の固定
- 骨吸収の改善
- 歯周病の小手術 など

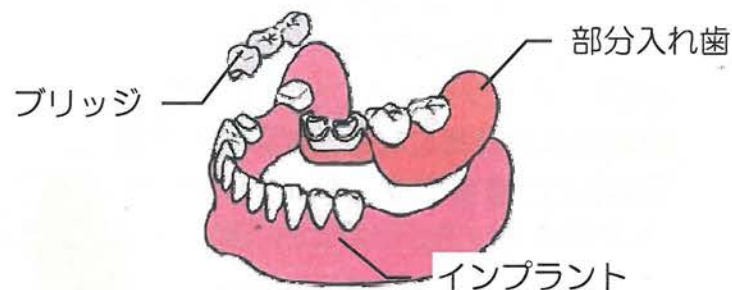


重度

重度になると、歯がグラグラしたり、口臭がしたりします。歯並びもガタガタになり、見た目も悪くなります。このような状態まで放っておくと、やむを得ず何本か抜歯することもあります。

診断の結果、抜歯せずに残せた場合には、除石、歯周外科手術、他の歯との連結をし、歯にかかる力を分散させます。

- 歯周外科手術
- インプラント
- ブリッジ
- 入れ歯 など



大がかりな治療に至る前に、日々のケアをていねいに行いながら予防していくことが大切です。

毎日のケアで、歯周病を予防する

生活習慣病である歯周病は、毎日のケアがとても大切。もし歯周病になってしまったとしても、早期の治療や予防策により、進行を防ぐことができます。

●歯垢を除去し、口の中の清潔を保ちましょう

毎日の歯みがきで正しいブラッシングはできていますか？ 歯ブラシ以外にもデンタルフロスや歯間ブラシなどを用いて、歯周病菌の原因となる歯垢を取り除き、口の中の清潔を保ちましょう。



●歯ぐきをマッサージする

歯茎のマッサージをすることによって、血管やリンパ液の流れを促進し、歯茎が元気になります。

入浴中などに歯茎のマッサージをしてみましょう。

清潔な指で、歯みがき後に行います。

人差し指の腹を使って、歯と歯茎の境目と歯茎全体をゆっくりとなでたり、上下の歯一本一本の歯と歯茎の境目（歯間乳頭部）を小刻みにこすります。



●健康な食生活

バランスのよい栄養を食事から取り入れることはとても大切なこと。歯周病以外の生活習慣病を予防する上でも気をつけたいポイントです。

また、お菓子などの柔らかく糖分を多く含む食べ物は、歯垢の形成と関わりが深い食べ物なので、避けるように心がけましょう。

繊維質の野菜や果物などを多く食べることは予防につながりますのでおすすめです。

食事のあとはしっかり歯みがきをしましょう。

●生活習慣を改善する

夜更かしや運動不足、過剰な喫煙や飲酒なども歯周病の大きな原因のひとつです。また、過労やストレスにも気をつけたいところ。からだの健康は、歯や心の健康にもつながっていくのです。



母から子へ、歯周病は感染する？

●虫歯が「母子感染」する？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯の原因菌は存在しません。原因菌となるミュータンス菌が見つかるのは乳歯が生え、離乳食が始まる生後6ヶ月頃からです。これは食事のときに大人が使ったスプーンをそのまま赤ちゃんにも使ったり、食べ物をあらかじめ大人が噛んで赤ちゃんに食べさせる「噛み与え」が原因です。大人の口の中にある歯周病の原因菌が唾液を通して赤ちゃんに感染してしまうのです。

赤ちゃんと多く触れ合うのがお母さんなので「母子感染」と呼ばれることが多いですが、赤ちゃんのお世話をするすべての人が気をつけなくてははいけません。

●感染の窓

ミュータンス菌の感染の危険性が最も高いのは、生後1歳7カ月から2歳7カ月の1年間。この時期は「感染の窓」といわれています。この時期に注意して感染を遅らせることで、成長後も虫歯になりにくくなるというデータもあります。



フロによる歯周病予防ケア

●定期的に歯石を取り除く

歯垢は放っておくと「歯石」になります。歯垢は毎日の歯みがきで取り除くことができますが、歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯石自体には病原性はありませんが、歯石は歯周病の原因菌にとってはとても居心地のいい場所。繁殖にもってこいなのです。

歯石は自分では取り除けないため、定期的に歯科医院で除去してもらう習慣をつけましょう。



●定期検診のすすめ

歯周病に限らず、歯科医院での定期検診は、歯の健康を保つためにとっても大切です。現在、歯やお口のトラブルがなくても、歯科医院を受診し、主治医と相談の上、あなたにあったペースで定期的に歯のチェックをしてもらいましょう。

