

歯周病、見逃していませんか？

「リンゴをかじると、歯ぐきから血が出ませんか？」昭和40年代のCMのフレーズです。
歯ぐきからの出血は歯周病（歯槽膿漏）発症のサインの1つです。



歯周病とは…

歯周病の原因は「歯周病菌」という細菌です。歯周病菌は、歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）にたまりやすいプラーク（歯垢）の中に潜んでいます。プラークが歯磨きで落とされないと、菌が増殖し歯ぐきに炎症を起します。

最初は歯ぐきが赤く腫れたり歯磨き時に出血するだけですが、放っておくと歯を支える骨に炎症が広がり、歯がグラグラになり抜け落ちてしまうこともある怖い病気です。

こんな症状はありませんか？

- 歯みがきで出血する
 - 歯ぐきが赤く腫れている
 - 起床後、口の中がネバネバする
 - 歯がしみる
 - 口臭がある
 - 歯と歯の間に食べ物がはさまる
 - 歯が伸びたように見える
 - 硬い物が噛みにくい
 - 歯がグラグラする
- ひとつでも該当したら、早めに歯科医院を受診しましょう。

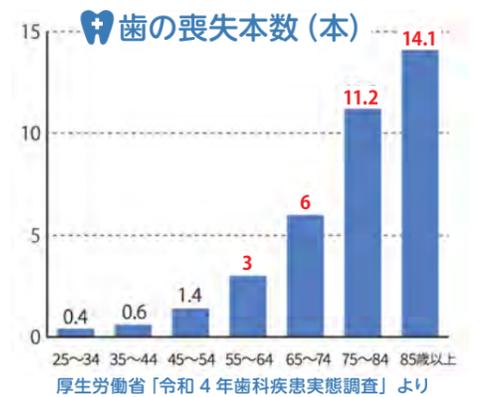
歯周病の要因

- ・ お手入れ不足
- ・ タバコを吸っている
- ・ 糖尿病で治療中
- ・ 歯並びが悪い
- ・ 歯ぐきしりや食いしばりがある
- ・ 妊娠している
- ・ 肥満である
- ・ □呼吸である



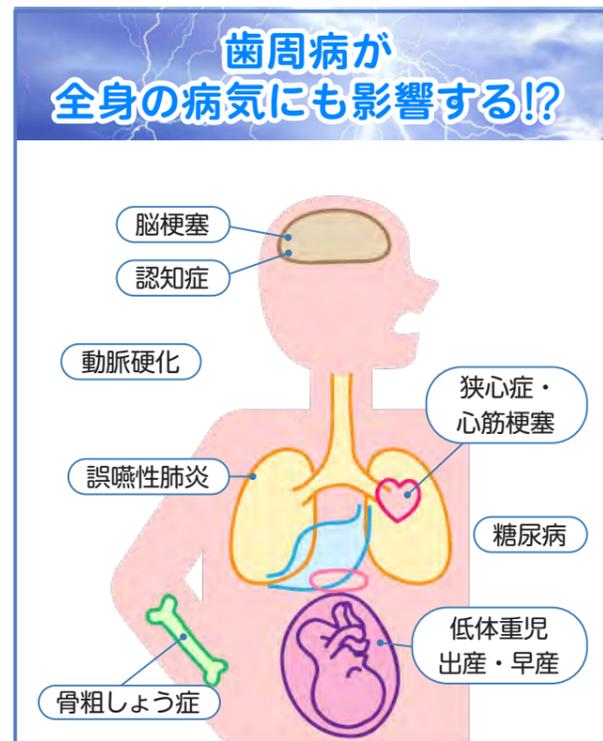
歯周病はお手入れが行き届きにくい歯ぐきに炎症が起こり、出血や腫れなどの症状が現れます。しかしほとんど痛みがなく、気づいた時にはすでに重症で歯を失うということがあります。

歯を失う最も多い原因は歯周病で、成人の8割がかかっていると言われてます。グラフを見ると50代で平均3本、60代で6本歯を失っていることから、若いうちから歯の喪失予防対策が大切です。



歯周病が全身の病気に！

歯を失うことは体の一部を失うこと。食事や話すこと、消化吸収・身体のバランス・審美的にも不具合が生じます。それだけでなく歯周病菌が血管を通じて全身に運ばれることで、様々な全身の病気と関連があることが分かっています。お口の健康を守ることが、全身の健康を守ることにつながるのです。



教えて歯医者さん！



せと歯科医院 瀬戸 大基 先生

成人の8割が歯周病ってホント？

残念ながらホントです。「成人の8割が歯周病にかかっている、あるいはその予備軍である」と言われています。自覚症状がないまま進行しやすく、自分が歯周病だと気づいていない方が多いです。

子どもが歯周病になる可能性は？

大人と比べると低いです。が、全くないわけではありませぬ。永久歯が生え始める時期や、歯並びが複雑で歯磨きがしにくい子どもや、糖尿病など全身の病気を持つ子どもの場合は注意が必要です。

歯周病と診断されたら？

最近では中高生の歯周病が増加傾向なので、小さいうちから正しい歯磨きの習慣を身につけることが大切です。

1. 歯科医師の指示に従う

歯科医師が説明する治療計画をよく理解し、指示された通りに治療を進めましょう。

2. 徹底したセルフケア

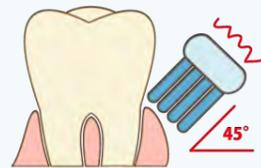
歯科医院での治療と並行して、歯磨きをこれまで以上に丁寧に行うことが重要です。正しい歯磨き方法や補助用具の使い方を、歯科衛生士に教えてもらい実践しましょう。

3. 定期的なメンテナンス

歯周病は再発しやすい病気です。定期的に歯科医院に通うことで、良い歯の状態を維持することができます。

歯磨きのポイント

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当て、小刻みに動かして磨きましょう。力を入れすぎず、優しい力で磨くのがコツです。



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て小刻みに振動させる

効果的な補助用具

1. デンタルフロス

歯と歯の間の狭いすき間のプラークを除去するのに最適です。

2. 歯間ブラシ

歯と歯の間の比較的広いすき間や、ブリッジの下などに歯ブラシが届きにくい場所の清掃に効果的です。サイズがいくつかあるので、ご自身の歯のすき間に合ったものを選びましょう。

3. ワンタフトブラシ

一本一本の歯を丁寧に磨きたい方や、親知らずの周りなど、特定の場所を磨くのに適しています。

4. 洗口液

補助的に使用することで、お口の中の細菌を減らす効果が期待できますが、歯磨きの代わりにはなりません。

令和7年度歯科健診

種類	対象者	料金	担当部署
歯周病検診（お口の健診）	20歳・30歳 40歳・50歳 60歳・70歳	無料	保健課 ☎0986-76-8806
妊婦歯科健診	妊婦	無料	子ども未来課 ☎0986-76-1734
お口元気歯ッピー健診	76歳・78歳 80歳	無料	鹿児島県後期高齢者医療広域連合 ☎099-206-1329