

## この写真を見て、どう感じますか？



左側は健康な歯肉の写真です。右側はひどい歯周病の写真です。あごの骨がとけて歯肉がやせて、歯の根が見えています。ぬけた歯もありますね。

歯周病は大人だけがかかる病気でしょうか？そうではありません。

歯の健康診断の結果のお知らせに、歯科医院にかかる必要のある歯肉炎・歯周炎・歯石はありませんでしたか？GO「要観察」でも、歯周病のはじまりです。

☆歯肉炎と歯周炎をあわせて歯周病といいます。

## プ ラ ー ク っ て な あ に ？

お口の中には300-500種類の細菌がいて、その中の歯周病菌が悪さをします。歯周病菌は歯と歯肉のすきま〔ポケット〕にすんでいます。歯みがきがきちんできていないと、歯周病菌はふえて、歯の表面でかたまりをつくります。これが「歯垢：プラーク」です。

「歯垢：プラーク」(写真の白いもの)中の歯周病菌は、毒素や酵素を出して、歯肉やあごの骨をとかし、歯肉炎や歯周炎をひきおこします。また「歯垢：プラーク」を取り除かないでいると、石のように硬くなります。これが、歯石で、歯肉炎や歯周炎を悪化させます。



歯肉が赤く腫れます



1mgの中には約1億個の細菌

# GO（歯周疾患要観察者）とは？、 G（歯科医院でみてもらう歯周病の人）とは？

前のページでは、**歯肉炎**、**歯周炎**の原因についてせつめいしました。  
みなさんの**歯肉**は**どうですか？**



## 1：健康な歯肉

歯肉はきれいなピンク色でひきしまった状態です。



## 2：GO（歯周疾患要観察者）

歯石はついていませんが、歯肉が腫れ、定期的な観察が必要です。適切な歯みがきで健康な歯肉にもどすことができます。歯みがきをおろそかにすると、G（歯肉炎）に進行します。



## 3：G（歯科医院でみてもらう歯周病の人）

歯科医院でくわしい検査や治療が必要な状態です。歯石は歯科医院でないとじゅうぶんにとれません。歯肉だけでなく、歯の根のまわりやあごの骨まで病気がすすむと、歯周炎になります。

## お家の方へ

ご家庭でできる歯周病予防の決め手は歯みがき（ブラッシング）です。学齢期は歯みがき（ブラッシング）習慣の定着など、他律的から自律的な健康管理に移行する重要な時期です。ご家庭で、お子さんが歯みがきをした後のチェックやみがきにくい部分の仕上げ磨きをサポートしてください。さらに、定期的に歯科医院を受診して、専門家（歯科医師、歯科衛生士）によるチェックやケアを受けることが大切です。家族ぐるみで歯・口の健康づくりに取り組みましょう。

発行 一般社団法人 静岡県歯科医師会 静岡県健康福祉部

協力 静岡県教育委員会

連絡先 〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL. 054-283-2591 FAX. 054-283-3590 URL <http://www.s8020.or.jp>