

歯周病を進行させる因子

①プラークや歯石の付着

プラークをそのまま放置すると毒性の強い細菌が増殖し、それが歯肉の中の骨を溶かし、歯周病を悪化させます。歯並びが悪いとプラークや歯石がたまりやすくなります。

②喫煙

タバコは歯周組織の血液の流れを悪くし、抵抗力を弱めます。

③糖尿病

糖尿病は身体の抵抗力を低下させます。歯周病を治療すれば血糖値も改善すると言われ、相関関係があると思われます。

④ストレスや不摂生な生活

ストレスがたまると歯ぎしりや歯をくいしばったりして歯周組織に負担をかけることとなります。また、不摂生な生活は身体の抵抗力を弱めます。

⑤思春期、妊娠、更年期による

ホルモンの不調和

性ホルモンの不調和により、特に女性は歯周病を悪化させます。

⑥口呼吸

口で呼吸する癖がある人は歯肉が乾燥しやすく、炎症が強まります。

歯周病を防ぐには

最も有効な方法は**ブラッシング**です。なぜなら、歯周病の最大の原因はプラークだからです。そのプラークをていねいなブラッシングで取り除くことによって歯周病を予防をできるからです。

しかし、やみくもに磨いても効果はあがりません。各個人の口腔内の状態が違うわけですから、かかりつけの歯科医院で自分にあった正しい方法を指導してもらい、「食べたら磨く」習慣をつけることが大切です。また、歯ブラシの大きさや毛の硬さも重要なポイントになりますし、補助清掃用具(歯間ブラシ、フロス等)の使用もあわせて指導してもらいましょう。

かかりつけ歯科医院で定期的に検診を受け、歯石を取り除いてもらうことも大切です。

80才で20本の歯を残そうという
「8020運動」を
我々、歯科医師会は推進しています。



静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市曲金3-3-10
TEL.054-283-2591 FAX.054-283-3590

E-mail... kensi@s8020.or.jp
URL... <http://www.s8020.or.jp>

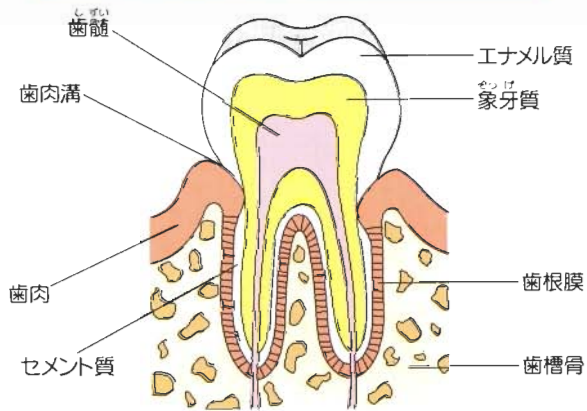
よく耳にする 歯周病ってなに？

昔、し そう のう ろう歯槽膿漏 今、し しゅうびょう歯周病



違い、わかりますね？
成人の80%以上がかかっている
生活習慣病です。

歯周病とは？



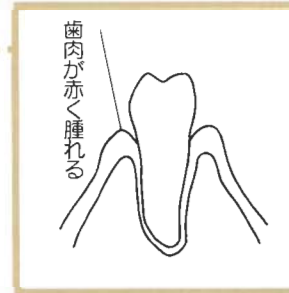
歯周病とは、歯を支えている周りの組織(歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨)の病気なのです。その原因は歯垢です。歯垢は歯周病をひきおこす細菌の固まりです。歯周病が進行すると歯の周りの組織が徐々に破壊されて、歯を支えきれなくなり、抜けてしまうこともあります。こんなことを感じたら、歯周病です。

- ① 疲れた時、歯がういたりする。
- ② 歯がグラグラする。
- ③ 固い物が咬めない。物が歯の間にはさまる。
- ④ 歯を磨くと出血する。
- ⑤ 歯ぐきが腫れたり、膿が出たりする。
- ⑥ 歯石がついている。
- ⑦ 口臭がする。

歯周病の進行度

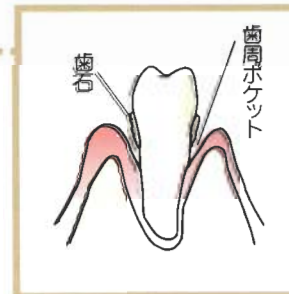
歯肉炎

歯肉が炎症を起こして赤く腫れ、ブラッシングや固い物を食べた時に出血することがある。



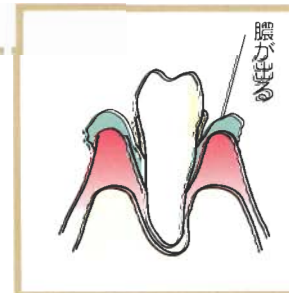
歯周炎(軽度)

歯肉の炎症がさらに進み、歯石もつき、歯と歯肉の間に深い溝(歯周ポケット)が広がり始め、歯槽骨の破壊も始まる。



歯周炎(重度)

歯槽骨の破壊が進み、歯周ポケットは深くなり、歯は動揺し、歯肉を押すと、膿が出て、口臭もひどくなる。



歯周炎(末期)

歯槽骨はほとんどなくなり、歯の動揺がひどくなり、かめる状態ではなくなる。最終的には抜けてしまう。



プラーク、歯石とは



歯石は歯の表面や根元に多く付着しています。そして、それはプラーク=歯垢(歯の表面に付着した細菌の集団)に唾液中のカルシウムなどの成分が沈着し、石のように固くなった状態でブラッシングではなかなかとれません。歯石は歯肉炎を発症増悪させ、さらに歯周炎を悪化させる有力な因子でもあります。歯科医院に縁のない人ほどびっしりついていることがあります。歯石をとりますと一時的には歯がスースーすることがありますが歯を削っているわけではないので心配はいりません。一度自分の下の前歯の裏側をのぞいてみてください。よほどていねいに磨いていないと、少なからず、歯石はついていると思われます。かかりつけの歯科医院で定期的に取り除いてもらいましょう。