

し

しゅう

びょう

# 歯周病



## あなたは大丈夫？

### 1 歯周病ってどんな病気？

★歯周病とは、歯ぐきと歯を支える骨（歯槽骨）におこる病気です。初期には歯ぐきの腫れや出血が見られますが（歯肉炎）、そのまま放っておくとやがて歯を支えている骨が吸収されて、歯がぐらつくようになり、抜けてしまうこともあります（歯周炎）。自覚症状はほとんどありません。

歯周病は成人のおよそ8割がかかっており、むし歯とならんで歯を失う原因になっています。

**歯周病は歯を支える組織を破壊するもの痛みや自覚症状はほとんどなく気付かずにひどくなるケースが多いです。**

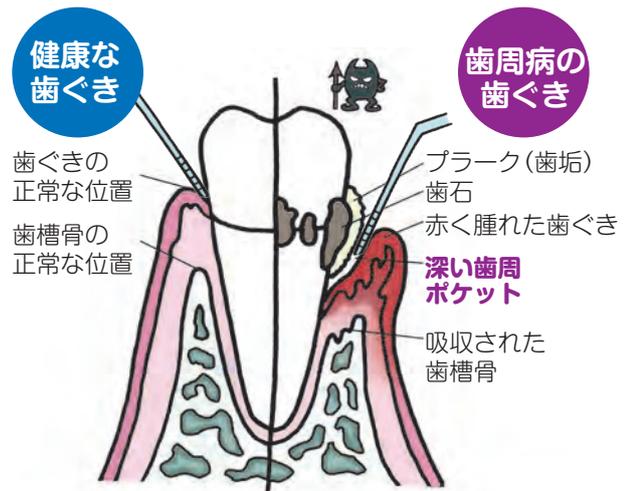
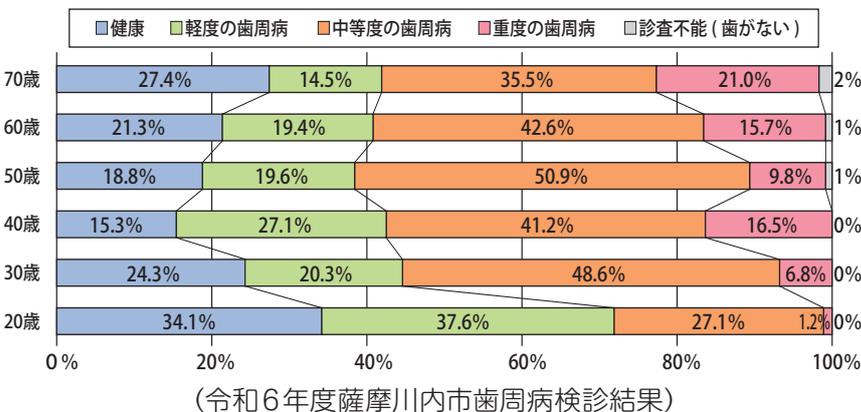
### プラーク（歯垢）が歯周病の原因！

プラークとは、歯の表面についた細菌のかたまりのことです。歯ぐきの腫れや出血はプラークによってひきおこされます。プラークの中には歯周病菌がいて、それが全身にも悪さをしていることがわかってきました。

### 【歯周ポケットとは】

歯と歯ぐきの間には、わずかな隙間（溝）があります。この溝の深さのことを言います。**4mm以上**になると、歯周病が進行しています。

歯周病の罹患状況



### ●歯周病セルフチェック！！

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきの時に出血する
- むずがゆい感じがする
- 時々腫れて痛む
- 歯が長く伸びたように見える
- 歯がグラグラ動く感じがする
- 歯と歯の間に食べものがはさまる
- 歯ぐきを押さえると膿がでる
- 朝、起きたときに口の中がネバついて変な味がする
- 息が臭いと言われる



1つでもチェックのあった人は  
早めに歯科医院へ行きましょう。

## 2 歯周病の特徴



### 感染症です

原因は、プラーク（歯垢）の細菌感染です。

### 生活習慣病です

喫煙や睡眠不足、ストレスなど生活習慣が悪くなると、発症しやすくなります。



### 40代からは要注意！

歯周病は、40歳頃から重症化しやすく歯を失う方が増えていきます。

### 全身の病気と関係

心臓病や糖尿病、肺炎、低出生体重児など歯周病との関係が言われています。糖尿病は、互いに発症リスクを高め、症状を悪化させてしまいます。



### 口臭の原因です

歯周ポケットが深いと、食べかすや歯垢の除去が難しく、細菌が繁殖し口臭を発生させます。



## 3 かかりつけ歯科医で定期健診（メンテナンス）を！！

### セルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪

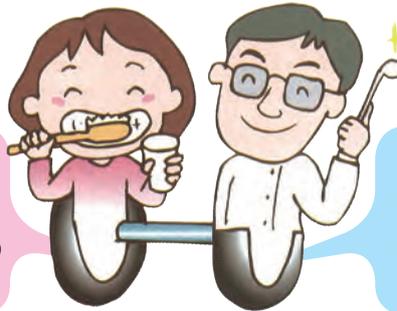
自分自身で行う毎日のセルフケアと歯科医による専門的なプロフェッショナルケアは、歯とお口の健康を保つ基本です。



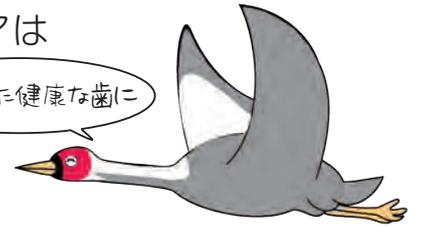
歯磨きまで歯につに！

### セルフケア

- よく噛んで食べる
- ていねいに歯をみがく
- 歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使う
- 栄養バランスのとれた食事を心がける



驚くほど健康な歯に



### プロフェッショナルケア

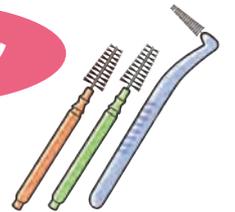
- 定期的な歯科健診を受ける
- 正しい歯みがきの方法を教わる
- 歯のクリーニングを受ける
- 歯石除去を受ける



### デンタルフロス

歯ブラシだけでは、みがききれない歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して隅々までみがくことも大切です。

### 歯間ブラシ



20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の節目の方は無料で「歯周病検診」を受けることができるまたとないチャンスです。

歯周病は、重症になるまで自覚しにくい病気です。自分の歯や歯ぐきの状態を確認するために、「歯周病検診」を受けましょう。

