

歯周病とは？

歯周病は歯を失う原因の第1位です。
近年、成人の約8割が歯周病だと言われています。

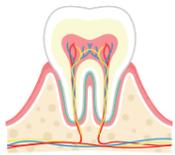


歯周病は、歯ぐきや歯槽骨などの歯を支える周りの組織(歯周組織)の病気です。歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)にたまった歯垢(プラーク)の中の細菌や毒素等で、歯周組織が破壊されて歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。

歯周病の進行

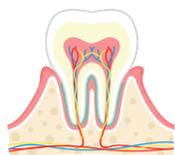
歯周病は、自覚症状が少なく、ほとんど痛みがないまま進行していきます。

健康な状態



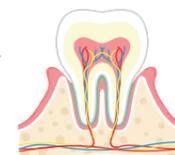
歯ぐきはピンク色で引き締まっている。

歯肉炎



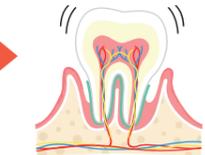
歯ぐきが赤く腫れる。

歯周炎(軽度)



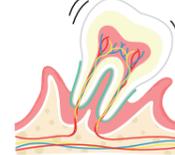
歯と歯ぐきの上に歯周ポケットができ、出血することもある。

歯周炎(中等度)



歯周ポケットの奥まで炎症が進み、歯槽骨が溶けて歯がグラつく。

歯周炎(重度)



歯槽骨がさらに破壊され歯が大きくグラつき、やがて抜けてしまう。

歯周病は全身の病気に関連する!?

【糖尿病】

歯周病と糖尿病は、相互に影響があることがわかってきています。
・糖尿病が悪化すると、免疫力が低下し歯周病が悪化
・歯周病が悪化すると、インスリンの働きを妨げるため、血糖値のコントロールが悪くなり糖尿病が悪化

【狭心症・心筋梗塞・脳梗塞】

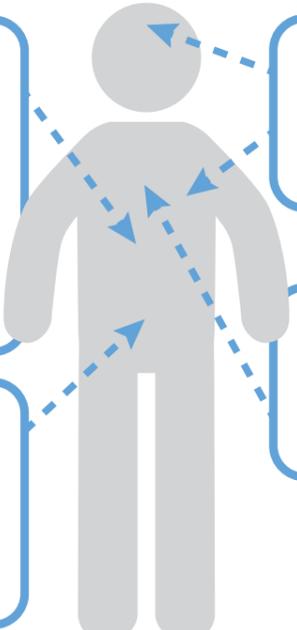
歯周病は、動脈硬化を悪化させ、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす可能性があります。

【誤嚥性肺炎】

歯周病菌などが混じった唾液や食べ物が誤って気管に入り、肺炎を引き起こすことがあります。

【早産・低体重児】

歯周病の炎症で出てくる物質には、子宮を収縮させる作用があり、早産や低体重児出産のリスクを高めると言われています。



～ タバコは口腔の最大の敵 ～

口腔は、喫煙によって最初に直接影響を受ける器官です。健康のために禁煙にチャレンジを!



喫煙による影響

- ▶ 口腔がんのリスクを高める。
- ▶ 歯周病を誘発または悪化させる。
- ▶ ヤニで歯が汚れ、メラニン色素の沈着により歯ぐきが黒色化する。

歯科の動画(8020日歯TV)がご覧いただけます。



口腔がんとは？

口腔がんの早期発見には、セルフチェックと定期的な歯科健診が大切です。



口腔がんは、舌や歯ぐき、頬の内側など口の中にできるがんのことです。口腔がんは、直接目でみることができるとは限らず、初期には痛みや出血などの自覚症状がほとんどないため、気づいたときにはすでに進行していることも多いがんです。

口腔がんの原因

タバコ、アルコール、刺激の強い食べ物、合わない入れ歯による粘膜の損傷など、慢性的な刺激による遺伝子の異常によって起こります。



▲ 口腔がん(舌がん)

口腔がんの予防

- ・刺激物を控える。
- ・歯みがきやうがいを習慣化して口の中を清潔に保つ。
- ・合わない入れ歯、破れたかぶせ物、歯のとがった角の処置など口の中の慢性的な刺激をなくす。

今日から実行!セルフケア

【歯ブラシによる歯垢(プラーク)コントロール】

- ポイント① 毛先を歯にきちんとあててみがく
- ポイント② 軽い力でみがく
- ポイント③ 小刻みに動かしてみがく



【デンタルフロス】

歯ブラシが通らない歯と歯の間にたまった歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくりと前後させます。



【歯間ブラシ】

歯と歯の間で、すき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2～3回前後させます。



【電動歯ブラシ】

歯の間に隠れている歯垢や強くこびりついている歯垢を除去するのに効果的です。

～ 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう ～

いつでも気軽に相談ができ、信頼のできる歯医者さんを見つけて、治療はもちろん、予防のための「定期的な歯科健診」に通いましょう。「かかりつけ歯科医」は、あなたの口腔の状態や、生活習慣を把握したうえで、あなたに合った治療の進め方や予防法をアドバイスしてくれます。

