

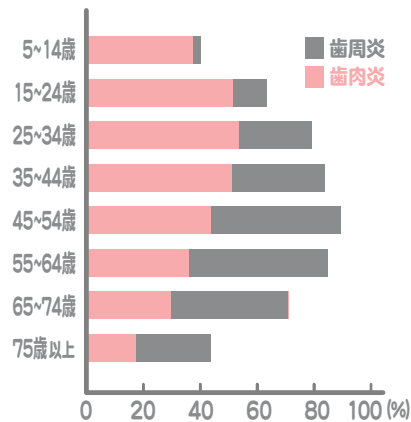
お口の健康チェック



歯 あなたの歯は大丈夫？

「歯周病」は中高年が歯を失う大きな原因になっています。しかし、きちんとケアすれば、年をとっても、健康な歯を保つことはできます。まずは自分でチェックしてみましょう。

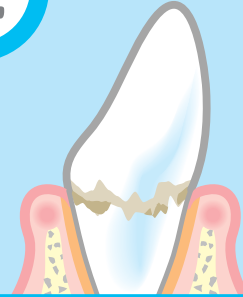
若い人でも既に半分以上が歯周病



旧厚生省健康政策局歯科保険課編
平成11年歯科疾患実態調査報告より

2

歯肉炎



歯にプラーク(歯垢)が溜まると歯肉に炎症をおこします。

3

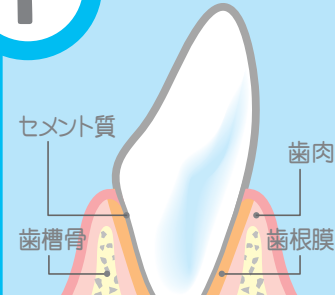
軽度歯周炎



歯と歯肉の境に歯周ポケットができ、歯根膜や歯槽骨が破壊され始める。

1

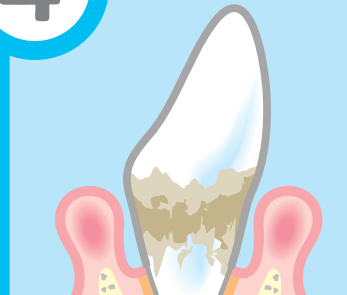
健康な歯周組織



歯は歯肉、歯根膜、歯槽骨などの歯周組織によってしっかり支えられています。

4

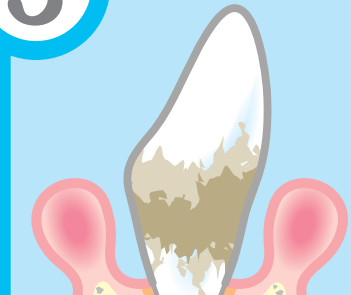
中度歯周炎



歯肉が化膿して、血や膿がでる。歯がぐらつくようになってくる。

5

重度歯周炎



破壊が進み歯は抜けていくようになる。

歯周病とは

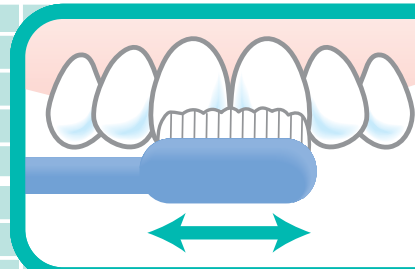
歯周病とは、歯肉、歯と歯槽骨を結んでいる歯根膜、歯槽骨等、歯の周囲の組織の病気で「歯肉炎」と「辺縁性歯周炎」があります。「歯肉炎」は、歯肉に局限した炎症で、これが進行すると歯肉だけではなく、歯槽骨の吸収等を起こす、「辺縁性歯周炎」になります。

歯周病は どうしてできるか

歯と歯肉の間の溝にプラークがたまり、歯肉に炎症がおこる…これが、歯周病の始まりです。さらに歯肉が炎症で腫れあがると、溝が深くなり、歯周ポケットができます。この歯周ポケット内のプラークで、歯周病菌が繁殖し、歯を支えている土台を破壊してしまうのです。

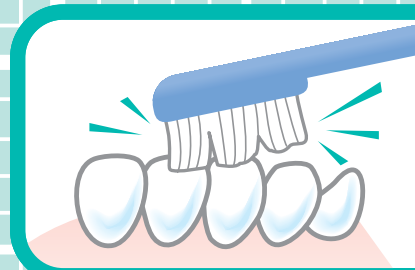
歯みがきについて

歯みがきの基本・3つのポイント



POINT 1

毛先を歯にきちんと当ててみがく



POINT 2

軽い力でみがく



POINT 3

小さざみに動かしてみがく

横に強い力でみがくと毛先が倒れてしまいプラークが上手に取れません。また歯肉や歯の根を傷つけます。

お口の健康度 チェック

歯周病
check!

- 歯に汚れや歯石が付いていると思いますか？
- 歯をみがくと歯肉から血が出ますか？
- 歯肉の色が赤、または赤黒いですか？
- 歯肉がむずむずすることがありますか？
- 歯肉が時々腫れたり、痛んだりしますか？
- 歯肉を押すと膿がでますか？
- 歯が動くようになったと思いますか？
- 最近、歯が長くなったように見えますか？
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまりますか？
- 歯ざしりをする、いびきをかくと言われますか？

✦ 診断結果 ✦

3つ以上チェックされた人

初期の歯周病になりかけている可能性があります。2~3週間の内に歯科医院で歯周検査をしてもらいましょう。

5つ以上チェックされた人

歯周病が進行しているようです。一刻も早く歯科医院へ行き、適切な処置をする必要があります。放っておかないで！

check!

身近なリスクファクター

- 偏食がある。
- 柔らかい物や糖分の多い物が好き。
- 喫煙をする。
- ストレスが多い。
- 生活が不規則である。
- 肥満がある。
- 過度の飲酒をする。
- 糖尿病がある。
- 抗てんかん薬、降圧剤、ステロイド剤を服用している。
- 女性の場合、思春期、妊娠、更年期である。

あてはまる数が多いほど、
リスクファクターが高くなります。

主な生活習慣の危険因子



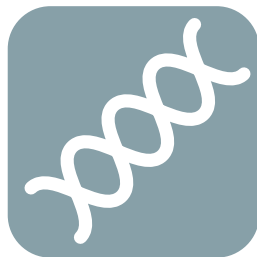
食生活

柔らかい物や糖分の多い物は、プラークが付きやすい。



ストレス

ホルモンのバランスの異常は身体に変調をきたす一因。歯ぐきの原因にも。



遺伝

医学的には解明されていないが、遺伝する可能性も…。



喫煙と過度の飲酒

心臓病や肝臓病の原因になるのはもちろん、口腔が不潔になる。



肥満と栄養の偏り

すべての健康を妨げる要因。食物はよく噛んでバランスよくとる。



糖尿病

身体の菌への抵抗力を弱める。

日常生活には、多くの歯周病への落とし穴がありこれらは生活習慣の改善で克服できます。

歯周病の予防ポイント

1 口の中を清潔にする

歯ぐきの病気を予防、または治療する場合の最も大切なことは、口の中の清掃です。ハブラシ・歯間ブラシを使ってきれいにしておきましょう。

2 全身を健康に保つ

全身病はもちろん、心身の疲れをいやすことが大事です。毎日、歯ぐきの状態を見る習慣をつけ、赤く腫れて浮いた様な時は、疲れて弱っている証拠です。

3 栄養のバランスを整える

重要なのは、ビタミンAとビタミンCです。ビタミンAは上皮の健康をはかり、ビタミンCは歯周組織の基であるコラーゲンをつくるのに必要不可欠です。

4 生活習慣の改善

食生活・たばこ・肥満 etc.

気になる歯周病の

Q&A

Q1. 歯周病は、薬で治すことはできますか？

A 治療で原因となる細菌を殺すために、抗生物質が使われる場合もあります。それは、あくまでも補助療法です。治療の基本は、歯垢、歯石を除去し、細菌の繁殖する歯周ポケットをきれいにして、歯周組織を再生させることにあります。適切な治療を受けることによって、残っている歯を維持することが可能になります。

Q&A

Q2. 歯周病は、年配の人の病気では？

A 10代の40パーセントの歯肉に炎症があり、歯周病予備軍といわれています。早期に治療していかないと、そのうちに歯を支える歯周組織が破壊され、歯がぐらぐら、膿がでて歯が抜けてしまうかもしれません。一度破壊された歯槽骨は、二度と元へはもどりません。これが歯周病です。

Q&A

Q3. タバコと歯周病の関係は？

A タバコに含まれるニコチンは、末梢血管を収縮させます。末梢血管が収縮すると歯肉への酸素の供給量は減少し、歯肉は絶えず栄養不足状態になって歯周病にかかりやすくなります。また、タバコの煙に含まれる一酸化炭素は、身体にあるヘモグロビンと結合してビタミンCを大量に消費してしまいます。さらに、タバコを喫うと細菌を殺す白血球の機能が低下して、歯肉の病気を悪化させます。

Q&A

Q4. 歯周病と口臭の関係は？

A 歯周病が悪化して歯肉から膿が出るようになると、吐く息がとても臭う様になります。これは歯の周りのポケットに棲みついた細菌が、メチルメルカプタンといういやな臭いのガスを放出するからです。

歯周病治療の流れ

..... 一般的な場合

1

歯周検査

- ・歯周ポケット、歯の動揺度を調べる
- ・歯周ポケット、歯垢の付着状態、歯の動揺度、炎症の状態等を詳しく調べる

- これからの治療計画の説明
- プラークコントロール（ブラッシング指導）
スケーリング（歯石除去）

2

歯周検査

- 歯肉が引き締まってきたら
- スケーリング・ルートプレーニング（歯周ポケットに面する汚染セメント質まで除去）
- 歯周ポケット掻爬

3

歯周検査

- 治療困難な部分があれば

歯周外科手術

歯肉切除手術
フラップ手術
GTR

4

歯周検査

- メンテナンス（3カ月に1回程度）

症状によって、歯周手術もさまざまです。一部紹介します。

歯肉切除手術

炎症が長く続いた歯肉は、腫れた部分が硬化してしまふ。腫れが引かないこんな場合は、歯周ポケットそのものを外側から切り取ってしまう。

フラップ手術

歯周ポケットの内側を切開し、膿や侵された歯肉壁を切除。外側の歯肉は元に戻して縫合する。

GTR

歯と歯肉の間に特殊な人工膜を装着することで、失った歯根膜を再生することができる。最新の歯周手術だが、症状によっては適さない場合もある。

※保険適応外です。詳しくは担当歯科医にご相談下さい。

定期検診

歯周病は放置しておくといくら進行してしまいます。家庭でのデンタルケアだけでなく、歯科医院での定期検診を欠かさないようにしましょう。早期発見、早期治療のためにも少なくとも1年に1～2度は定期検診を受けましょう。また、気軽に相談にのってくれたり、指導してくれる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

健康増進法に於いても歯周病は生活習慣病のひとつとして重要視されています。



発行

石川県

<http://www.pref.ishikawa.jp/>

石川県歯科医師会

<http://www.spacelan.ne.jp/~ida8020/>