

歯周病原因菌と全身との関わり

●心臓病

歯周病が進むと、心筋梗塞や心内膜炎などの心臓病にかかりやすくなります。



●糖尿病

糖尿病が進行すると、細菌への抵抗力が低下するため、歯周ポケットの中で細菌が増殖し、歯周病が悪化します。

一方、歯周病の治療を行うと、治療しなかった場合と比べ、血糖値コントロールが改善されることがわかってきました。



●妊娠トラブル

妊娠すると、ホルモンの分泌や生活習慣の変化等により歯周病にかかりやすくなります。

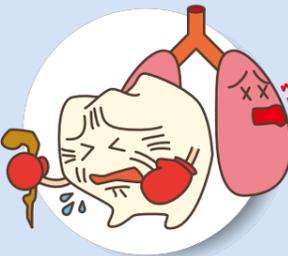
早産や低体重児出産の原因になることがあります。



●誤嚥性肺炎

誤嚥とは、食べ物や唾液の一部が食道に入らず気道内に入りこんでしまうことです。

その結果、口の中の増えた細菌が肺に入り、肺炎を起こすことがあります。



全身の健康管理で歯周病予防

歯周病を予防するためには、プラークコントロールだけでなく、毎日の生活習慣が大切です。

また、喫煙は歯周病の危険因子です。有害物質による血管収縮、白血球機能低下などのため、歯周病にかかりやすくなります。心臓病、ガンの予防のためにも禁煙をお勧めします。



歯周病の予防

歯周病を起こす細菌の増殖を抑えることが基本です。

自己管理

生活習慣の改善



歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べる。
生活のリズムを整えること。
3度の食事以外の飲食の回数をなるべく少なくすることが大切です。

効果的なブラッシング

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- プラークがたまりやすい所(磨きにくい所)をていねいに磨く
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- 軽い力で磨き小刻みに動かす
- 磨き残しを少なくするため磨く順番を決める
- 1日1回は、糸ようじ(デンタンフロス)や歯間ブラシを使う
- 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる



ぜひ一度、歯科医院でブラッシングの指導を受けることをお勧めします

歯科医院での予防

- ブラッシングが正しくできているか管理指導します。
- 自分ではきれいにできない歯面・歯周ポケット内の歯垢(プラーク)や歯石の除去を行います。
- 初期の歯周病は自覚症状が現れにくいので、異常が感じられなくても、定期的に歯科医院で検査を受けましょう。歯周病は、定期的な検診・管理が必要です。

ご存じですか? とちぎ歯の健康センター

当センターでは、歯に関する相談や心身に障害のある方のための歯科診療等を行っています。

詳しくは当センターまでご連絡ください。

むしばぜろ

TEL.028-648-6480

8020運動推進事業

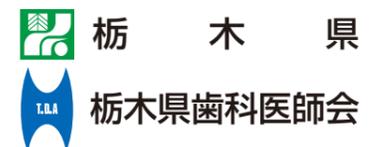
お口の健康

歯周疾患
検診の
おすすめ

ハチマルニイマル

8020運動
ってなんだろう?

80歳になっても、健康な自分の歯を
20本残そうという運動です。



油断は禁物、歯周病!

歯周病(歯周疾患)は、歯の周りの組織がこわされていく病気です。痛みもなく進行するので気づくのが遅れがちになります。歯周病は、決して中高年の人だけの病気ではなく、30歳前後の方では80%もの人が歯周病にかかっています。その結果40歳を境に、歯を失う人が急激に増えはじめます。

さあ、あなたも予防や治療を始めましょう。

! 歯周病の進み方

歯周病の始まりは歯肉炎、進むと歯周炎になります。

歯肉炎



歯と歯肉の境目は、健康な場合、1~2mmの溝になっています。この溝に歯垢(プラーク)が付着することにより、歯肉炎は起こります。
歯肉が赤く腫れて歯磨きの時に出血しやすくなります。中学生、高校生などの若者に多く見られます。

この段階は、正しい歯磨きだけでもなおります

歯周病が進行するにつれて、ポケットが深くなっていきます

軽度歯周炎



炎症が進み、歯と歯肉の間の溝が広がり深くなって行く。(歯周ポケットの形成)
歯槽骨(歯を支えている骨)の破壊も始まる。

中度歯周炎



歯槽骨の破壊が進み、歯がグラグラする。歯肉はプヨプヨし、歯周ポケットから血や膿が出て、口臭もひどくなる。

重度歯周炎



歯槽骨はほとんどなくなって、ついには抜けてしまう。

歯垢(プラーク)ってなに? QUESTION

歯垢(プラーク)は食べかすではなく、ネバネバした細菌のかたまりで、1mg中に約1億個、約300種類の細菌を含んでいます。その中の何種類かの細菌によって歯周病が起こります。

歯周疾患検診

歯周病の初期には症状をほとんど感じないため、気づいた時には、手遅れとなることが多く、また、歯の喪失は40歳代を境に増加すると言われています。

ご自分の口の中に関心を持ち、歯や歯肉に良い生活習慣(歯磨き、食生活等)について考えてみませんか。

1本でも多く自分の歯を保つことは、いつまでもおいしい食事を楽しむことができるなど、豊かな生活につながります。

●どこで受けられるの?

- もよりの歯科医院にご相談下さい。
- 市町村によって40歳50歳などを対象に歯周疾患検診を行っています。くわしくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

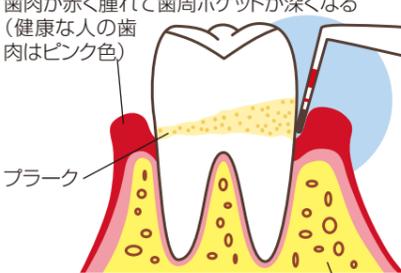
●検診の診査内容は?

口腔内の状態

健康な歯、むし歯、治療した歯、抜けてしまった歯、歯肉の状態、口の中の清掃状況などを調べます。

歯周ポケットの診査

診査用の器具を使い、歯肉からの出血や、歯石のあるなし、歯の周りの溝(歯周ポケット)の深さを調べます。



歯肉が赤く腫れて歯周ポケットが深くなる(健康な人の歯肉はピンク色)

歯周ポケットが浅い



いやな匂いのウミがでる

歯を支えている骨が溶けて歯がぐらぐらする

歯周ポケットが深い

歯石ってなに? QUESTION

歯垢(プラーク)はじょうずに磨けばおとせます。しかし磨き残しがあると唾液の中の成分が沈着して、硬くなり歯石となります。歯石の表面は凸凹しているので、細菌が付きやすくなり、歯肉に悪い刺激を与え続けます。歯石は、自分では取れないので、歯科医院でとってもらいましょう。

歯周疾患検診からわかること

あなたのお口の健康状況

		評価基準	治療の必要度
歯肉の状況	0	健康な歯肉	良好な状態です。
	1	歯周ポケット検診時に出血がある	歯周疾患の予防や、改善の指導を受けましょう。(口腔清掃指導)
	2	歯石がある	歯周病の予防や改善の指導・管理・歯石除去をしましょう。(口腔清掃指導、管理、歯石除去)
	3	中度歯周炎の進行した歯周ポケットがある	歯周病の予防や改善の指導・管理を受けましょう。(口腔清掃指導、管理、歯石除去、歯周病の治療の外科的処置など)
4	重度歯周炎の深い歯周ポケットがある	歯周病の予防や改善の指導・管理を受けましょう。(口腔清掃指導、管理、歯石除去、歯周病の治療の外科的処置など)	
未処置歯あり	治療の必要な歯がある	むし歯の治療を受けましょう。	
要補綴歯あり	歯が抜けたままになっている	入れ歯等の治療を受けましょう。	
その他の所見	歯や口に、気になる所見がある	歯科医院や専門病院での精密検査を受けましょう。	

※歯周疾患検診を受け、ご自分の歯や口を大切にしましょう。

CHECK あなたの歯肉の健康度セルフチェック

下の一つでも当てはまれば、歯周病の可能性がります。受診して、調べてもらいましょう!

- 1**



歯を磨くときやリンゴを食べたとき、歯肉から出血することがある。
- 2**



口臭が気になる。
- 3**



歯肉が赤くはれたり、痛むことがある。
- 4**



冷たい水がしみる。
- 5**



歯肉からウミが出ることもある。
- 6**



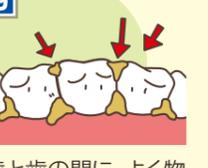
朝起きたとき、口がねばねばする。
- 7**



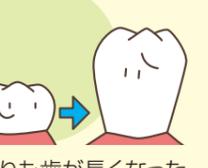
歯がグラグラと動く。
- 8**



歯肉がむずがゆい。
- 9**



歯と歯の間に、よく物がはさまる。
- 10**



前よりも歯が長くなった気がする。