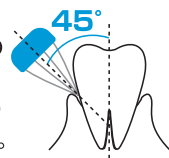


## 予 防

### 1. 歯周病予防に効果的な歯口清掃

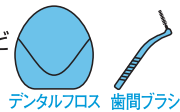
#### ◆歯みがきの工夫

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、軽い力で細かく(5mm程度)前後に動かしてみがきましょう。



#### ◆補助用具の使用

デンタルフロスや歯間ブラシなどで歯と歯の間を清掃しましょう。



### 3. 禁煙

タバコは歯周病を悪化させる原因になります。喫煙習慣を見直し、禁煙を心がけましょう。

### 2. 食習慣

- ①栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。
- ②プラーク形成に関わりの強い糖分の多い食品の摂りすぎやだらだら食いはやめましょう。
- ③歯周組織の抵抗力をつける食品を摂取しましょう。(タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンA・C等)

### 4. 定期健診

歯周病のなりはじめは、痛みも少なく気づきにくいものです。少なくとも1年に一度は、定期健診・歯石除去を受けましょう。



## 歯周病のチェックポイント

### ■日頃のチェックと予防が大切です。

歯周病にみられるチェックポイントです。自分のお口の状態をチェックしてみましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い            | <input type="checkbox"/> 歯の動揺がある            |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい        | <input type="checkbox"/> 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい | <input type="checkbox"/> 上顎の前歯が出てきた         |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた    | <input type="checkbox"/> 人から口臭があるといわれる      |
| <input type="checkbox"/> 歯が長く伸びてきた                   |   |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面を舌でさわるとザラザラする           |   |
| <input type="checkbox"/> ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい        |   |
| <input type="checkbox"/> 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い        |   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる           |   |

1つでも当てはまる項目がある場合、できるだけ早い時期に歯科医院でみてもらいましょう。



## よい歯シリーズ

# 歯周病編

### ■原因

- 直接の原因
- 間接的な原因

### ■進行と症状

### ■予防

- 歯周病予防に効果的な歯口清掃
- 食習慣
- 禁煙
- 定期健診

### ■歯周病のチェックポイント

# 歯周病……歯を支えている組織の病気です。全身の健康と関わりがあります。

## 原因

### 歯周病の直接の原因はプラーク

歯周病とは、歯を支えている歯周組織(歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質)に炎症が起こる病気の総称です。

歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)です。プラークは細菌のかたまりであり、プラーク中の歯周病細菌のほとんどは酸素の少ないところを好むため、歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)に存在します。

歯周病はプラーク中の歯周病細菌の出す毒素により歯肉に炎症が起き、歯周組織が破壊されていく病気です。



プラーク(歯垢)

### 歯周病の間接的な原因=リスクファクター(危険因子)

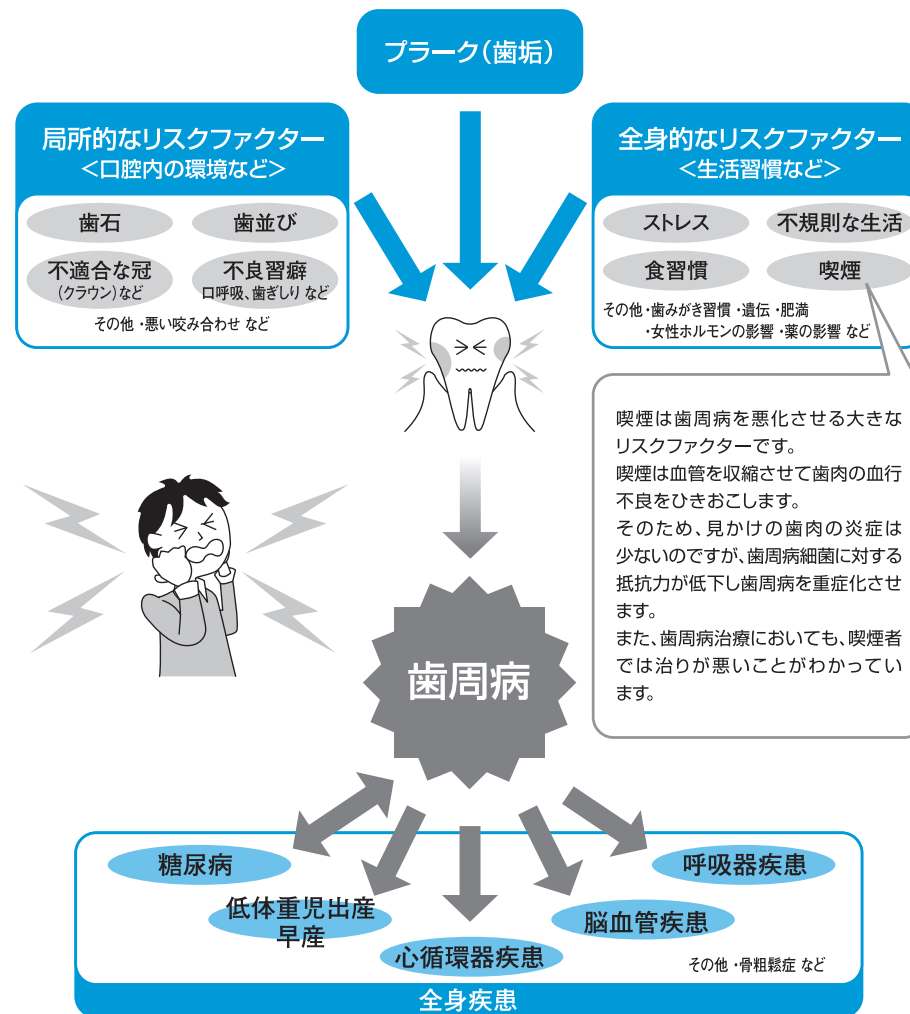
「口腔内の環境」や「生活習慣」の中には間接的に歯周病を発症しやすくしたり、悪化させたりするリスクファクターが潜んでいます。歯周病予防には、適切なブラッシングでプラークを取り除くことと歯周病のリスクファクターを少なくすることが大切です。

## 進行と症状

健康な歯肉			<ul style="list-style-type: none"> <li>■色……薄いピンク色</li> <li>■形態…歯と歯の間に入り込んで</li> <li>■感触…弾力性に富み、引き締まっている</li> <li>■出血…出血しない</li> </ul>
-------	--	--	---

歯周病	歯肉炎(歯肉に炎症が起きた状態)		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>■色……赤みを帯びる</li> <li>■形態…丸く厚みをもってふくらんでいる</li> <li>■感触…腫れてプヨプヨしている</li> <li>■出血…軽い刺激でも出血しやすい</li> </ul>

歯周病	歯周炎(歯槽骨が破壊された状態)		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>■歯肉が退縮し、歯が長く見える</li> <li>■歯がグラグラし、血や膿が出る</li> <li>■口臭が強くなる</li> <li>■歯と歯の間に食べ物がつまりやすい</li> </ul>



喫煙は歯周病を悪化させる大きなリスクファクターです。喫煙は血管を収縮させて歯肉の血行不良をひきおこします。そのため、見かけの歯肉の炎症は少ないのですが、歯周病細菌に対する抵抗力が低下し歯周病を重症化させます。また、歯周病治療においても、喫煙者では治りが悪いことがわかっています。