

DENTAL

歯とお口の
マメ知識

NEWS  Vol.012
デンタルニュース

歯周病

- 歯周病を知ろう!
- 歯周病の治療とは
- 歯周病のケア
- 歯周病は感染する





歯周病を 知ろう!

こんな症状ありませんか？

かつて「歯槽膿漏」といわれていた「歯周病」は、虫歯とともに「歯の2大疾患」と呼ばれ、成人の約8割は歯周病患者というデータも。

歯周病は、歯の周囲についたプラーク（歯垢）が歯と歯肉のすきまに入り込み、そこで繁殖した細菌が歯を支えている骨を溶かしてしまう怖い病気。

また歯周病は、自覚症状に乏しく、生活習慣の悪化も原因のひとつになるなどの理由から「生活習慣病」のひとつに数えられています。

症 状

歯肉に発赤・腫脹（赤く腫れること）がある
また、膿がでることがある

歯石が目立つ（歯の裏側がざらざらしている）

口臭がする

歯みがきをしたら出血する

歯が浮いた感じや歯肉がしみたりする

⇒もしかしたら「**歯肉炎**」かもしれません

症 状

歯肉炎の症状がある

膿が出ていて、口の中が苦くなる（口臭もひどくなる）

歯がグラグラ動く（ものが噛みにくくなる）

ものを噛んだら、歯（歯の根の奥深い部分）に痛みがある

⇒もしかしたら「**歯周炎**」かもしれません

歯周病は、こんな病気です。

歯周病は、初期の段階では「歯肉炎」、歯肉の炎症が進み、歯を支えている骨にも影響が出てくると「歯周炎」と呼ばれるようになります。

歯肉炎

歯肉に歯垢がたまり、歯肉が赤くはれたり歯みがきで出血し、口臭もある。歯周病の初期。



歯周炎 (軽度)

歯肉の炎症が進み、歯周ポケットが深くなる。歯槽骨を溶かしはじめるため歯が動くことも。



歯周炎 (中・重度)

歯槽骨の破壊が進み、歯の根が露出し、歯がぐらつく。歯肉はぶよぶよして膿が出る。



歯周病の 治療とは

歯周病は、生活習慣病

歯周病は、糖尿病・脳卒中・心臓病・脂質異常症・高血圧・肥満などと同じ「生活習慣病」です。歯のお手入れ不足のほか、喫煙・食生活や歯周病以外の生活習慣病も歯周病の原因となり、悪化させるとの研究結果もあります。

したがって、日々の暮らしの中でできるケアにより、防ぐことができる病気であるともいえます。



細菌因子

プラーク（歯垢）＝細菌の塊



環境因子

ストレス、喫煙、飲酒、
食生活、過労など

歯周病の 3つの要因



生体因子

年齢、糖尿病、遺伝など

歯周病（歯周炎）の治療

初期・軽度

ていねいな歯みがきの習慣づけ、歯根の表面についているプラークや歯石などの沈着物の除去を行います。この段階では比較的短期間に、簡単な治療で改善させることができます。



- 歯みがきの指導
- 噛み合わせの改善
- 歯石など沈着物の除去
- 生活習慣の改善
- 歯並びの改善
- 食事指導 など

中 度

軽度と同様に歯みがきの徹底、歯石などの沈着物の除去を行い、「切除療法」や「再生療法」などの専門的な治療を行うこともあります。



- 歯周ポケットの改善
- 歯並びの改善
- 噛み合わせの調整
- 動揺している歯の固定
- 骨吸収の改善
- 歯周病の小手術 など

重 度

歯がグラグラしたり、悪臭がしたりします。歯並びもガタガタになり、見た目も悪くなるため、やむを得ず何本か抜歯することもあります。

診断の結果、抜歯せずに残せた場合には、除石、歯周外科手術、他の歯との連結をし、歯にかかる力を分散させます。



- 歯周外科手術
- インプラント
- ブリッジ
- 入れ歯 など

歯周病の ケア

毎日のケアで予防する

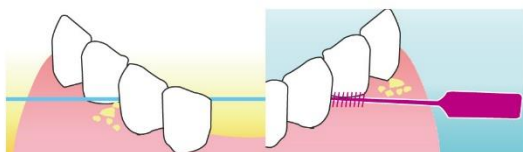
生活習慣病である歯周病は、毎日のケアがとても大切。もし歯周病になってしまったとしても、早期の治療や予防策により、進行を防ぐことができます。

歯垢を除去して清潔に保つ

毎日の歯みがきで正しいブラッシングはできていますか？歯ブラシ以外にもデンタルフロスや歯間ブラシなどを用いて、歯周病菌の原因となる歯垢を取り除き、口の中の清潔を保ちましょう。



毛先が細い歯ブラシは、歯肉のポケットの汚れを取るのに適しています。



デンタルフロス

歯間ブラシ

歯茎をマッサージする

歯磨き後に清潔な人差し指の腹を使って、歯と歯茎の境目と歯茎全体をゆっくりとなでたり、上下の歯一本一本の歯と歯茎の境目（歯間乳頭部）を小刻みにこすります。マッサージすることによって、血管やリンパ液の流れを促進し、歯茎が元気になります。

食生活・生活習慣を改善する

歯周病以外の生活習慣病を予防する上でも、お菓子などの柔らかく糖分を多く含む食べ物や喫煙・飲酒を控え、バランスのよい食事や、質の良い睡眠・適度な運動など健康な生活を心がけましょう。

プロによる歯周病予防ケア

🦷 歯石は 48 時間でできあがる

プラーク（歯垢）を放っておくと、約 48 時間で「歯石」になってしまいます。歯は、食事をする度に表面のミネラル成分（カルシウムやリン）が溶け出して、唾液の中にあるミネラル成分によって元に戻る（再石灰化）という状態が繰り返されているのです。このように唾液の中には歯が虫歯にならないように、大量のミネラル成分が含まれているのですが、これが細菌の塊であるプラークと結びついて石のように固まるのです。歯垢は毎日の歯みがきで取り除くことができますが、歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。

🦷 定期的に歯石を取り除く

歯石には小さな穴がいくつも開いており、そこを住処にしている細菌が毒素を出して、歯茎を腫らしたり、歯の骨を溶かすなどの歯周病をひきおこします。この細菌は歯磨きでは取り除けないため、歯石ごと除去する必要があります。歯周病は糖尿病、心臓病などの重大な病気の原因となることが知られ、歯周病予防のためにも定期的に歯石を取り除くことが重要です。歯磨きやデンタルフロスで日々のケアを行ったうえで、3～6ヶ月に一度、歯科医院で除去してもらう習慣をつけましょう。



🦷 定期検診のすすめ

歯周病に限らず、歯科医院での定期検診は、歯の健康を保つためにとっても大切です。現在、歯やお口のトラブルがなくても、歯科医院を受診し、主治医と相談の上、あなたにあったペースで定期的に歯のチェックをしてもらいましょう。



歯周病は 感染する



「感染の窓」時期に注意して!

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯の原因菌は存在しません。原因菌となるミュータンス菌が見つかるのは乳歯が生え、離乳食が始まる生後6ヶ月頃からです。

これは食事のときに大人が使ったスプーンを、そのまま赤ちゃんにも使ったり、食べ物をあらかじめ大人が嚙んで赤ちゃんに食べさせる「嚙み与え」が原因です。大人の口の中にある歯周病の原因菌が唾液を通して赤ちゃんに伝染してしまうのです。

生後1歳7カ月から2歳7カ月の1年間は、ミュータンス菌感染の危険性が最も高いため「感染の窓」といわれています。

しかし、この時期に注意して感染を遅らせることで、成長後も虫歯になりにくくなるというデータもあります。お母さんだけでなく、赤ちゃんのお世話をするすべての人が気をつけなくてはなりません。



DENTAL NEWS

Vol.012

歯周病