

オトナの歯周病

養 奈
生 良
訓 くん
Vol.15

からだを大切にする
健康長寿情報を発信します。

●歯周病とは何か?

歯周病(歯槽膿漏)は、歯の表面についた歯垢(プラーク)が原因でおこります。はじめは無症状ですが、進行に従い各種の症状が現れ、最後には歯が抜けてしまう**こわい**病気です。



イメージ図

●歯周病で何が困るか?

【症状】

- 歯ぐきが腫れる
- 歯ぐきから血・膿が出る
- 口臭
- 歯がグラグラ
- 歯並びが悪くなる
- 歯が抜ける

【困りごと】

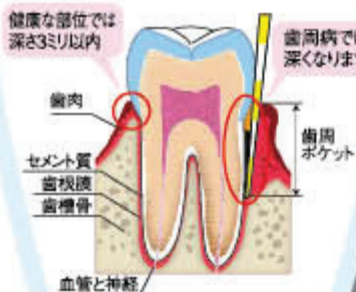
- 痛い
- 気持ち悪い
- クサイ
- 食べにくい
- 老け顔
- 話しにくい



そこで、困らないための3つの作戦!

作戦1 定期的にチェック

ペリオプローブという器具で、歯と歯ぐきの境目の溝の深さを測って検査します。年1回は歯科受診してチェックしましょう。歯石も取ってもらいましょう。



作戦2 歯みがきを工夫

歯垢(プラーク)は歯の表面に強く付着しているので

- ・歯の表面のすみずみまで、歯ブラシの毛先をあててみがく。
- ・歯と歯ぐきの境目を特に意識してみがくことが重要です。下図のようにみがくと、歯ぐきへのマッサージにもなります。



作戦3 歯ブラシの交換

毛先の開いた歯ブラシは、
・歯垢(プラーク)が取れにくくなる。
・歯ぐきを傷つけるおそれがあるので、1か月を目安に新品と交換しましょう。



一口メモ

糖尿病の方は、免疫力の低下などが原因で歯周病にかかりやすくなります。糖尿病の方は歯科健診を受けましょう。



※生活習慣が主な要因となっておこる糖尿病。

一言アドバイス

奈良県歯科衛生士会会長の

小川 育子さんにお話を伺いました。



歯周病は、「沈黙の病気」とも呼ばれています。痛みを伴わずゆっくりと進行し、歯を支える組織を破壊していくやっかいな病気です。歯周病は、「早期発見・早期治療」が重要です。まず歯医者さんで、自分にあう歯ブラシ・歯間ブラシ等の補助用具を選んでもらい、歯科衛生士から自分に最適な歯みがき方法の指導を受けましょう。