

歯の

8020

元気な歯で三重

# 健康だより

Vol.4 ～歯周病②～



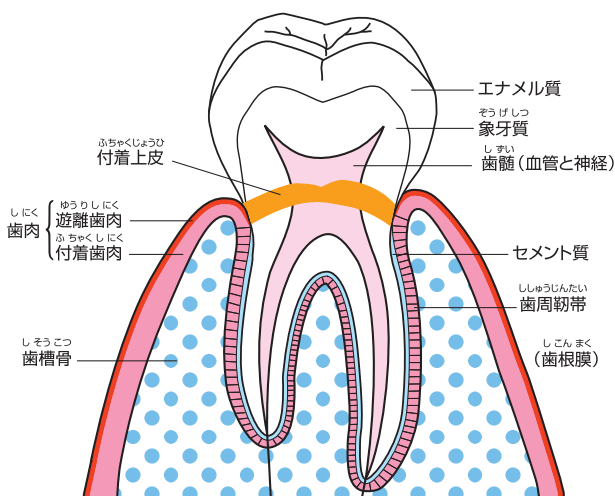
「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が展開されています。  
丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけて楽しい食生活を送ることは、健康の維持・増進に役立つだけでなくストレス解消にも役立ちます。

8020達成のためには、乳幼児・児童生徒から成人・高齢者に至るまでの各ステージにおける管理が必要です。保健・医療・福祉の関係者はもとより、行政、学校、企業などの協力をいただき、多くの皆さんが8020で明るく健康な人生を送れるようにしましょう。

# 歯周病とは？

歯周病とは、歯と歯ぐきの間から原因菌が入り込み、歯を支えている歯周組織を破壊していく病気で、炎症が歯肉の部分だけに限られている「歯肉炎」と、さらに炎症が深く広がって、歯を支えている歯根膜や歯槽骨にまで破壊が進む「歯周炎」を合わせた歯ぐきの病気の総称です。  
そしてその特徴は……

- 国民病である……程度之差はありますが、成人の80%が歯周病にかかっています。
- 静かに進行する病気である……歯周病は初期のうちは自覚症状の出にくい病気です。
- 管理すれば、改善できる……歯科医の協力のもとに自己管理をすれば、防げる病気です。



歯周組織の構造



歯石の山



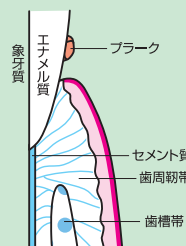
喫煙者の口腔内

喫煙者は炎症症状が出にくく、歯周病は軽度のように見えます。しかし、精密に検査をしてみると、歯周組織の破壊は確実に進行しています。また、喫煙者の歯周病は治りにくく、再発しやすいのです。

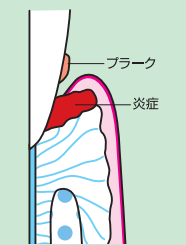
## 歯周病の進行



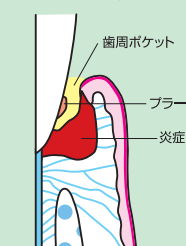
健康な歯ぐき



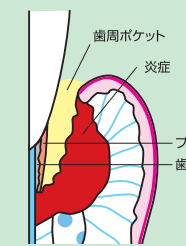
軽度の歯周病



中等度の歯周病



重度の歯周病



## 歯周病の原因は？

歯は、歯肉、歯根膜、歯槽骨などの歯周組織によって支えられています。この歯周組織が破壊されていく病気が「歯周病」です。歯周病は、歯肉だけが炎症を起こす「歯肉炎」から始まりますが、放置すると歯ぐきの内側にある歯根膜や歯槽骨まで破壊される「歯周炎」に進行します。

歯周病の原因はプラーク（歯垢）ですが、最近では、長期間にわたる日常生活に関わる様々な要因が影響する慢性疾患であるということがわかってきています。



## 歯ぐきのセルフチェックをしましょう

「むし歯」と並んで、歯を失う2大原因といわれる歯周病。あなたのお口はだいじょうぶですか？

次の問いで当てはまる項目にマルをつけ、合計点をだして見て、自分の歯ぐきの健康状態をチェックしてみましょう。



### 判 定

0点

あなたの歯ぐきは健康です。この状態を維持できるよう、お口の健康管理に気をつけてください。

1点  
5点

歯周病が疑われます。今のうちなら、健康な歯ぐきを取り戻せると思いますので、歯科医院で予防的な処置を受けたり、セルフケアを心がけてください。

6点  
40点

明らかに歯周病が進行中です。このまま放置すれば、大切な歯を失ってしまいますので、早めに歯科医院で治療することをお勧めします。

歯を磨いたり、リンゴをかじると、歯ぐきから出血するときがある。 1点

歯の生えぎわの歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い。 1点

なんとなく歯ぐきがムズがゆい感じがする。 1点

朝起きた時、口の中がネバネバする。 1点

歯の表面を舌でさわるとザラザラする。 1点

前歯が出てきた。もしくは歯ならびが悪くなった感じがする。 3点

むし歯でないと思うが、歯と歯の間に、よく食べ物がはさまる。 3点

冷たい水を口に含むと、歯や歯ぐきがしみる。 3点

口臭を感じることもある。もしくは人から口臭があるとされる。 3点

疲れたとき、歯が浮いた感じになるか、歯ぐきが腫れる。 3点

歯ぐきから膿が出ることもある。 5点

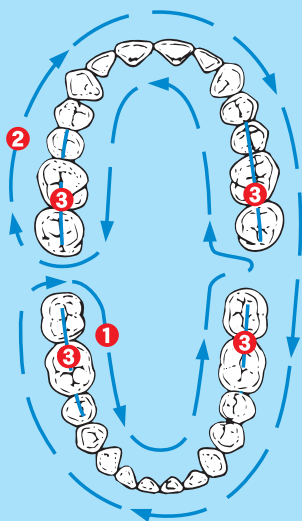
硬いものが噛みにくくなった。 5点

歯がグラグラしている。 5点

少しの刺激で、歯が抜け落ちた。 5点

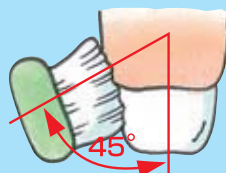
# 歯ぐきの健康を守りましょう

## セルフケア



磨きづらい部位も磨き残さないようにするには、系統的なブラッシングをすることが大切です。

噛み合わせの面の磨き方



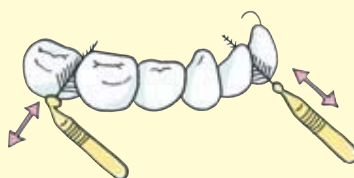
歯と歯ぐきのさかいめへのブラシの当て方

### ●歯ブラシだけではプラークの取り残しができます



デンタルフロス

歯ブラシが届かない歯と歯のすき間にたまったプラークをきれいにします。



歯間ブラシ

歯と歯の間にすき間が少し広がっている場合に使います。

## 歯周病の治療



歯石を取ってもらう



薬物療法



歯の形や生え方はひとり一人異なります。専門医の指導を受けて、効果的なブラッシング方法をマスターしましょう。

### ●PMTC(専門家が行う歯のクリーニング)

毎日、きちんとブラッシングをしているつもりでも、狭い隙間など清掃用具がなかなか届かない部分があります。そんな所を定期的なメンテナンス時にしっかりケアすることで、歯と歯ぐきの健康は維持できます。

日常のブラッシングでは清掃が難しいところ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかいめ

## プロフェッショナルケア



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>  
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>