

歯周病

歯周病は日本人の約80%が罹っているとされる身近な病気です。今回は歯周病の症状や予防法についてご紹介します。

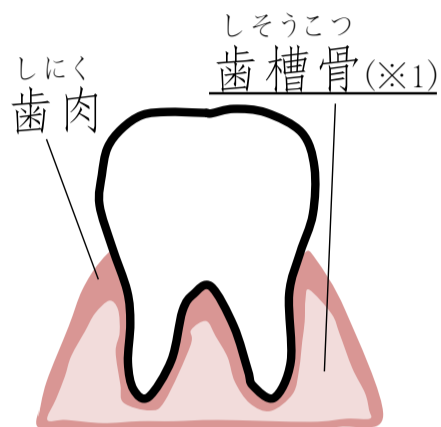
歯周病とは



歯にたまった歯垢(歯周病菌が増殖して集まったもの)が原因で引き起こされる感染症を指します。症状には歯茎の炎症や出血などがあり、進行することで歯を失う可能性が大きくなります。

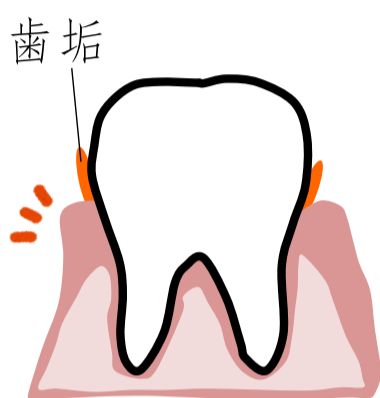
歯周病

健康な歯茎



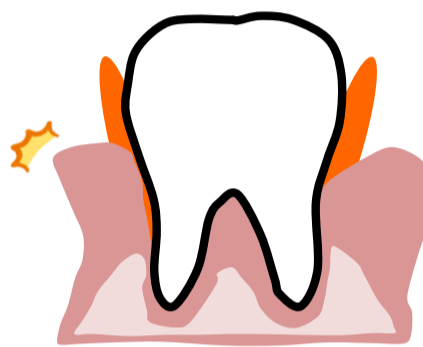
◎歯茎が引き締まっている

歯肉炎



◎歯肉が腫れて
ブラッシングで出血する

中等度歯周炎



◎歯肉の炎症が広がり
腫れがひどくなる
◎歯槽骨が溶ける

重度歯周炎



◎歯肉から血や膿が出て
歯がぐらつく
◎歯槽骨が溶ける

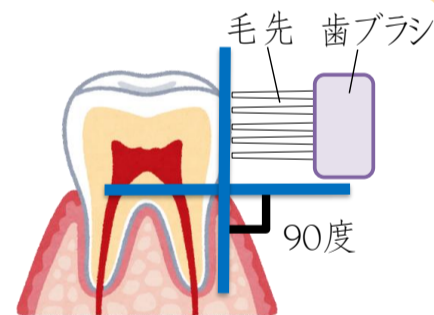
(※1)歯槽骨…歯を支える役割を担う顎の骨

予防法

正しく歯を磨く

正しく歯を磨くためのポイントは…

- ★鉛筆を持つように歯ブラシを握り、歯に対し90度に歯ブラシをあてましょう
- ★歯ブラシの毛先が広がらないくらいの力で小刻みに動かしましょう
- ★歯と歯茎の境目・奥歯の後ろ側・前歯の裏側は磨き残しが多いためしっかり磨きましょう
- ★クロスや歯間ブラシを使用しましょう



禁煙する



禁煙することで歯茎の状態が回復しやすくなります。また、免疫や細胞の働きが改善されるため歯周病のリスクが低下し、治療効果が上がります。

よく噛んで食べる



よく噛むことで唾液の分泌が促進され口の中を清潔な状態に保つことにつながります。

間食を控える



間食は歯垢の原因になります。食べた後は歯を磨きましょう。

検診を受ける



検診を受けることで歯周病の早期発見や重症化の予防につながります。半年に1回、定期歯科検診を受けましょう。

歯周病は痛みのないうちに進行します。生活習慣を見直すと共に、定期歯科検診を受け、口腔内の健康を保ちましょう。