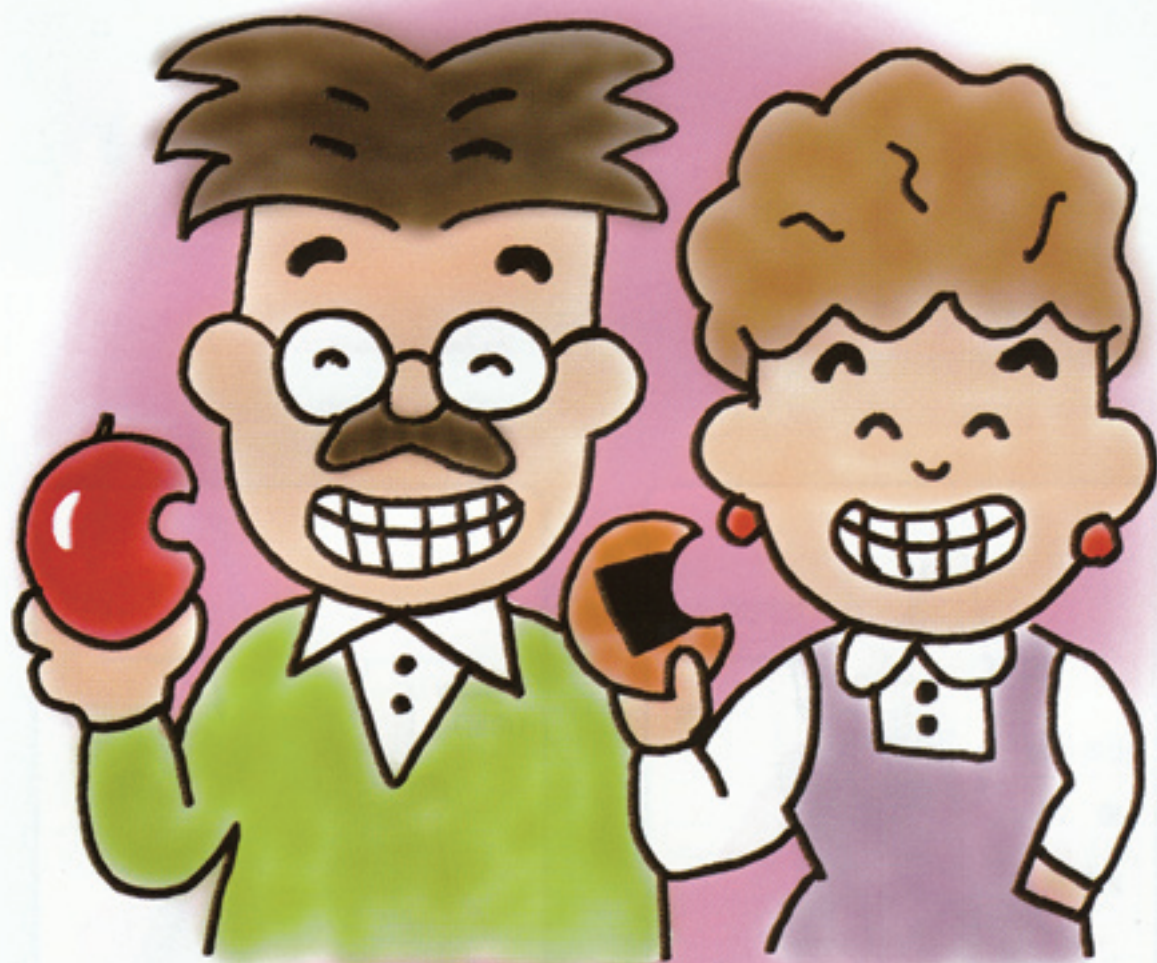


歯周病なんて こわくない

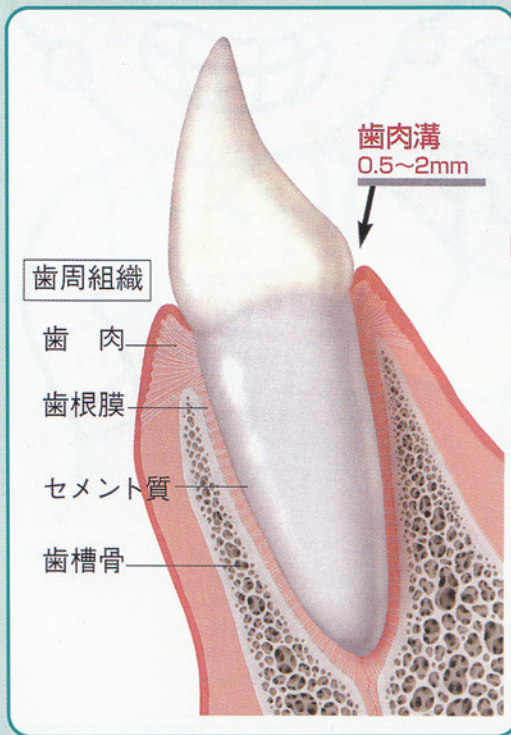


一生自分の歯で食べるために

山梨県歯科医師会

● 歯周疾患

歯を支えている歯周組織(歯肉や歯槽骨、歯根膜やセメント質)が、歯の汚れに棲む細菌や細菌の出す毒素に対する免疫反応から炎症を起こし、病気が進むと破骨細胞によって歯槽骨を壊してしまう病気です。



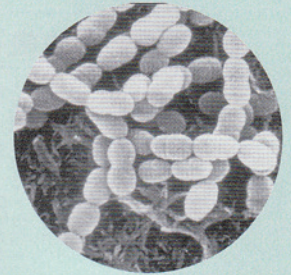
健全歯肉



歯肉炎

●歯周病をおこす原因=プラーク(歯垢)

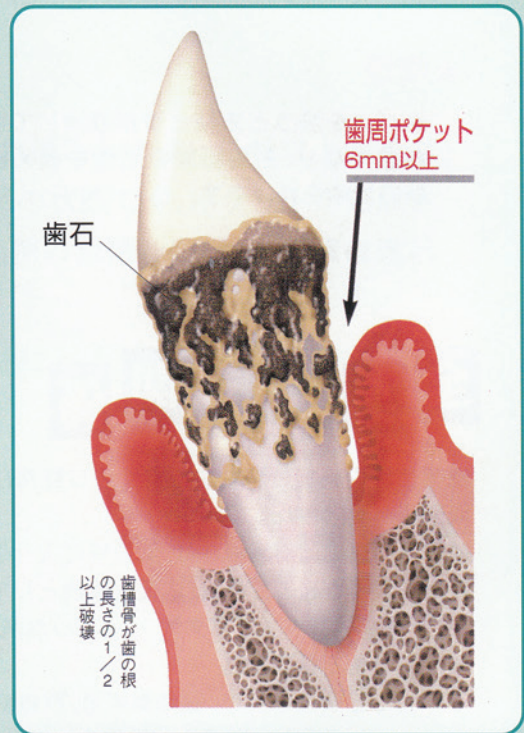
一番の原因は、何といても歯の表面に付いた白いネバネバ、プラークです。プラークにはいろいろな種類の細菌が繁殖しています。



[プラーク中の細菌の顕微鏡写真]



歯周炎軽度



歯周炎重度

●こんな事も歯周病を進める原因

プラークや歯石の他に口を乾燥させる口呼吸、歯周組織に負担をかける歯軋り、磨き残しの出やすい歯列不正、甘味や粘性の強い食べ物、煙草、免疫機構に影響を及ぼす糖尿病、ストレス、生活習慣、加齢や骨粗鬆症、薬物等色々な原因が考えられます。

★口呼吸

口の中を乾燥させる口呼吸は、歯周組織の抵抗性を弱め、歯周病の原因となります。



★歯軋りやくいしばり

歯に無理な力が持続的にかけると歯周病を進めます。



★喫煙

タバコを吸うと末梢血管が収縮して血行が悪くなり、歯周組織の活性を弱め歯周病の治癒を妨げます。



全身との関係

細菌性心内膜炎の病巣から多くの口腔常在菌や歯周病の原因菌が検出されます。

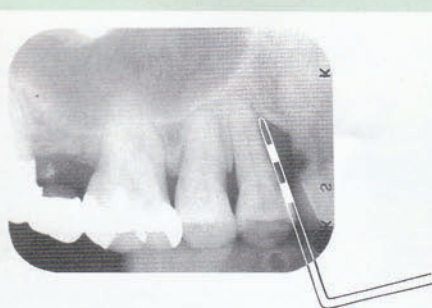
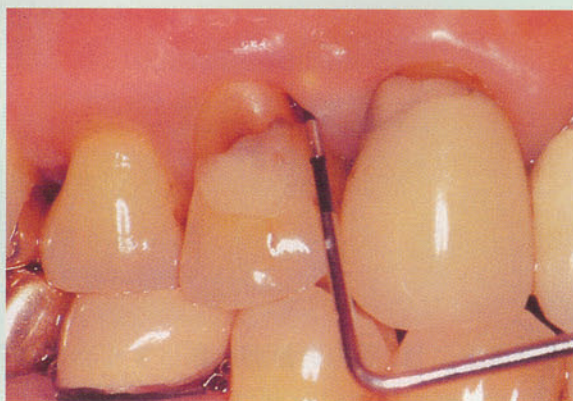
歯周病関連細菌が誤嚥され、気道等に入り込むと身体の免疫反応が引き起こされ、反応性生成物として炎症調節物質(サイトカインやプロスタグランジン)が産生され、それが肺炎の引金となります。

その他に感染性心疾患、冠動脈疾患、敗血症、糖尿病、胃潰瘍といった疾患との関連性が指摘されています。



● 歯周疾患検診

歯周疾患を予防し、いつまでも自分の歯を十分残していくためには、早い時期から定期的に検診を受け、現状に合わせた適切な指導を受ける必要があります。歯周疾患検診では主に歯と歯肉の境目のすきま(盲嚢)をプローブという器具を用いて、深さや歯石の有無、出血反応の有無を調べます。



歯と歯肉の間からプローブを入れて探っているところ

歯と歯肉の間の溝は健康な状態であれば2mm以内。これ以上深くなると「歯周ポケット」と呼ばれ歯周疾患の状態です。ポケットが形成されるとそこは歯周病菌の棲み家。原因菌の繁殖を助け、歯周病は進行しやすくなります。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
☆☆ **ポケット2mm以内を目指して**☆☆
☆☆☆☆☆☆ **オーラルケアを!** ☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

●プラークコントロール

磨いたつもりでもけっこう汚い



「毎日歯をみがいている」とっていた人です。

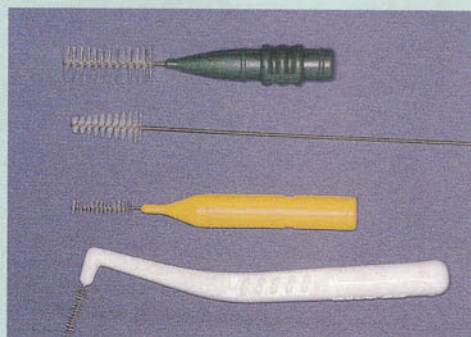


染めだすと、プラークがかなりついています。

正しいブラッシングの方法

一般的に清掃効果が高いと言われる磨き方には、毛先を歯面にまっすぐ当て細かく振動させるスクラビング法と、毛先を歯面45°に傾け、歯肉付近を磨くバス法があります。又、デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助清掃具も効果的です。只、口の中の構造が複雑なうえ、歯並びによっても通常の磨き方が適さない場所があるので、歯科医や歯科衛生士に相談しながら行うと良いでしょう。

補助的清掃具



●歯間ブラシ



●デンタルフロス

● 治療

治療は患者さんと歯科医、歯科衛生士のチームプレーで行います。その原則はプラークの**機械的除去**と**局所環境の改善**です。

家庭で行なうハブラシや歯間ブラシなどによる毎日の**ブラッシング**と、**歯科医院**で行なう**機械的歯面清掃**や**スケーリング(歯石除去)**、歯と歯肉の境目すきま「盲嚢」に存在する**病的な組織の除去**が治療の原則です。

毎日のセルフケア



ブラッシング
歯間清掃



定期的にプロケア



PMTC
スケーリング



PMTC

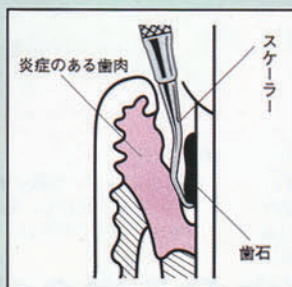
専門家による機械的歯面清掃

スケーリング

歯の表面に付いた歯石を取る事をスケーリングと言います。歯の表面の歯石を取り除き、歯の表面を滑沢にして、歯にプラークがつかないようにします。



歯石のついた歯の裏側



スケーリング



歯石を取り除ききれいになった状態

●管理／メンテナンス

自分でできる歯周病チェック

■次のチェックで当てはまる答えにマルをつけ、合計点をだして見て、自分の歯ぐきの状態を確かめましょう。早めに治療するためにも高得点の人は、歯科医に受診を。



I 歯肉から出血がありますか？

- 0：出血はない。
- 1：歯を磨くときに出血することがある。
- 2：自然に出血することがときどきある。
- 3：自然に出血することがよくある。

II 歯肉が赤く腫れていますか？

- 0：腫れたことはない。
- 1：ときどき腫れることがある。
- 2：よく腫れて痛む。
- 3：現在赤く腫れて痛む。

III 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

- 0：はさまらない。
- 1：ときどきはさまるが、ほとんど気にならない。
- 2：よくはさまる。
- 3：いつもはさまり、食後につまようじなどで取っている。

IV 口臭がありますか？

- 0：口臭はない。
- 1：自分ではわからないが、たまに人にいわれる。
- 2：ときどき自分でも感じることもある。
- 3：いつも口臭があり、自分でよくわかる。

V 冷たい飲み物や食べ物が歯や歯肉にしみますか？

- 0：しめない。
- 1：ときどきしめることがある。
- 2：よくしみる。
- 3：今日もしみた。

VI 肉などをかんだときに歯が浮くようで噛み切りにくいことがありますか？

- 0：浮くようなことはない。
- 1：ときどきある。
- 2：わりとよくある。
- 3：今日もあった。

VII 歯がグラグラしますか？

- 0：しない。
- 1：指で触ると少しグラつく気がする歯がある。
- 2：指で触るとグラグラする歯が数本ある。
- 3：どの歯もグラグラして噛みにくい。

[採点]

■0点

健康です。

■1～7点

歯周病の疑いがあります。歯科で予防的な処置を受けたり、ブラークコントロールなどのセルフケアを心がけてください。

■8～12点

歯周病になりつつあります。早めに歯科に受診し、診断・治療を受けてください。

■13点以上

明らかに歯周病が進行中です。これ以上ひどくならないうちに必ず治療してください。