



庄原市歯科医師会  
長谷川 美江

# 歯を失う最大の原因は歯周病



## 01 歯周病ってなに？

歯周病(歯槽膿漏)は歯の周りの骨が溶け、最終的には歯が抜けてしまう病気です。そしてこの歯周病はサイレント・ディゼース(静かなる病気)と呼ばれ、症状がないままに病状が進行してしまう病気でもあります。痛みや歯の揺れが出て気付くころには重症化していることが多いのが特徴です。

思いあたる症状をチェックしましょう!



## 02 歯周病のセルフチェック

- 1 歯磨きをしたり、りんごを食べたりしたときに出血する
- 2 歯垢がついているのが分かる
- 3 歯茎が、むずがゆく痛いときがある
- 4 起きたとき、口の中がねばねばする
- 5 歯と歯の間によく食べ物が挟まる
- 6 口臭が気になるまたは、指摘されたことがある
- 7 歯茎が腫れているまたは、腫れたことがある

- 8 歯冠(歯の歯茎から露出している部分)の丈が、長くなってきた
- 9 水やお茶がしみる
- 10 歯と歯の間がすいてきた(すきっ歯になってきた)
- 11 歯がぐらぐら動くまたは、動く気がする
- 12 タコなど硬いものがかめない

該当個数	口の状態と対処法
1~3	丁寧なブラッシング(歯磨き)で改善するでしょう。
4~5	あなたも立派な歯周病予備軍です。検診が必要です。
6個以上	もうあなたは歯周病です。治療が必要です。
該当数字	数字が大きいくほど重症の可能性ががあります。

## 03 喫煙は歯周病のリスクを高めます

タバコの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発がん性物質などの有害物質は200種類とも300種類ともいわれます。

喫煙者は、「口が臭い」「やががついて汚い」だけではなく、歯周病にかかりやすく、重症化しやすいです。さらに治

療しても治りにくいことが分かっています。ある統計データによると、歯周病にかかる危険は1日10本以上喫煙すると5.4倍に、10年以上吸っているとさらに4.3倍上昇し、重症化のリスクが高まります。



## 04 日頃のケアで撃退しましょう

### ① 毎日のブラッシング

毎日、きちんとブラッシングをして丁寧に歯垢を取り除くことが大切です。ただし、「磨いている」と「磨けている」は異なりますので、歯科医にしっかりとされたブラッシング方法を学びましょう。

### ② 定期検診

歯石は付くと自分では取れません。少なくとも半年に1回は定期的に歯科医院に通って、歯周病が悪化する前に、小まめに歯石を取ってもらいましょう。メンテナンスにより進行を抑え、生涯自分の歯でおいしいものを食べられるようにしたいものです。

### ③ 早めの診療

初期の症状に気づき適切な治療を行えば進行を止められる病気でもあります。重症になってから気付くのでは遅いのです。該当項目が少ないから安心、多いから重症とは限りませんが、該当項目があれば歯周病が進行している可能性があるため、早期の歯科受診を勧めます。

今月の「健康標語」入選作品  
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「今日だけは ゲームの手を止め 外へGO!」 小田 ともか 朋佳

