

# 歯科だより

第5号 歯科口腔外科 歯科衛生士 高木茉衣子

## 歯周病、知ってますか？

皆さんは歯周病についての知識をはっきりとお持ちでしょうか？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

かつては、歯槽膿漏とも言われていました。

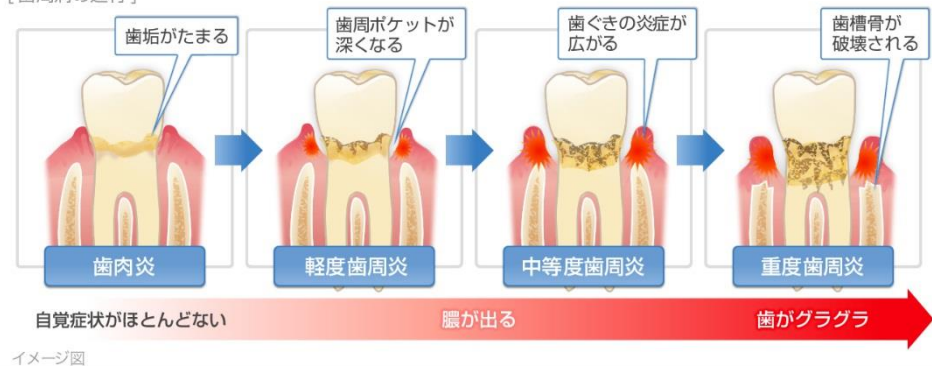
歯と歯肉の境目のお手入れが行き届いていないと、その部分に細菌が多く溜まり、歯肉が赤くなったり腫れたりすることで、炎症が起こります。

炎症が歯肉だけに留まっている状態を「**歯肉炎**」といい、

炎症が歯を支える骨にまで広がっている状態を「**歯周炎**」といいます。

歯周病は症状なく進むことが多く、気づかずそのままにしていると歯周ポケットが深くなります。歯周ポケットに汚れが溜まると炎症を起こし、歯を支える骨が溶けて歯が動くようになり最終的に抜歯になってしまいます。

〔歯周病の進行〕



### ←歯肉炎

全体的に歯肉が赤く腫れている状態

### 歯周炎→

歯に多くの歯石が付着しており、全体的に歯肉も退縮している状態



## 歯周病の原因は？



お口の中にはおよそ300～500種類の細菌が住んでいます。

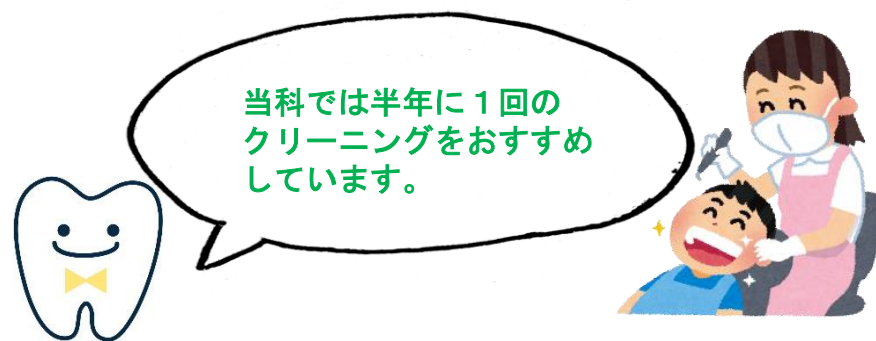
普段は悪さはしませんが、甘い物を過剰に摂取したり、歯磨きが充分でなかったりすると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっきます。これを**歯垢(プラーク)**と言います。

歯垢は、粘着性が強く、うがい程度では落ちません。歯ブラシでしっかり取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。歯石になってしまうとブラッシングだけでは取り除くことができません。そして、この歯石が歯肉の中で形成されてしまうと炎症が進み歯周病が進行してしまいます。

## 歯周病って治るの？

歯周病が完治するのはとても難しいことですが、症状が出たり悪化しないようにコントロールすることはできます。

そのためには、毎日、正しい歯磨きを行うこと、定期的に歯科衛生士によるクリーニングを受け、歯肉の中にまで付着している歯石をしっかり除去し、炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去することが重要になってきます。



仕事などで忙しい日々を送っていると、お口の中の事は後回しがちです。知らず知らずのうちに歯周病は進み悪化してしまいます。口腔内の健康は全身の健康にも繋がるので、後回しにせず、しっかり歯科医院に通いましょう。