

健康づくりニュース

令和4年 春号

(発行) 五島保健所地域・職域
連携推進協議会

(事務局) 長崎県五島保健所
〒853-0007
五島市福江町 7-2
TEL (0959)72-3125

今月のテーマ 「成人期の主な歯科疾患と歯科検診」

歯周病は、むし歯と並ぶ口の2大歯科疾患とされています。また、痛みを伴うむし歯と比べ自覚しづらく、成人の多くが罹患しているとみられ、重症化すると歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯周病について



□歯周病とは

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

日本人の40歳以上の約8割がこの病気に罹っているとされています。日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

□歯周病になりやすい4つの因子

- ・微生物因子（プラーク（歯垢）の中の歯周病の原因となる微生物の存在）
- ・環境因子（喫煙、口腔内の清掃不良、歯周ポケットの深さ、プラークの付着量、ストレス 等）
- ・宿主因子（年齢、歯数、糖尿病、白血球機能、遺伝 等）
- ・咬合因子（悪いかみ合わせ、歯への強い負荷）

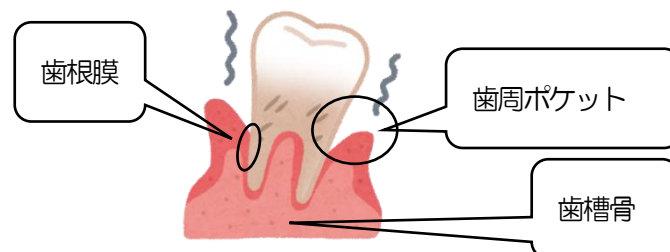
□歯周病の種類

・歯肉炎

歯周病の初期の段階では、炎症が歯と歯ぐきに局限し、歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。健康な状態と比較して歯ぐきが腫れて盛り上がりますので、歯肉溝が深くなり、これを歯肉ポケットと呼びます。この段階では、炎症は歯の頸の部分に限られているので、早く発見して、歯と歯ぐきの周りのプラークを歯ブラシで一生涯除去すれば、健康な状態に戻すことが可能です。

・歯周炎

歯肉炎がさらに進行した状態です。歯ぐきの腫れや出血だけでなく、歯と歯ぐきの境目の部分が壊れて隙間が深くなり、歯周ポケットを形成します。プラークがさらにこの隙間に沿って侵入すると、根の先の方へとさらに破壊が進行してゆきます。そうすると歯を支えている歯根膜線維や歯槽骨が壊されて、歯がぐらぐらと揺れるようになってきます。症状としては、歯の揺れの他に、歯ぐきの腫れ、出血、ポケットからの排膿、口臭などがみられるようになります。一般的に慢性歯周炎の病名で、その進み具合から軽度・中等度・重度に分けられます。歯ぐきの炎症が急激に生じると、急性症状として高度な腫れや強い痛みを伴うことがあります。



□歯周病の予防法

歯周病の治療は、本人のセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士による治療に分けられます。

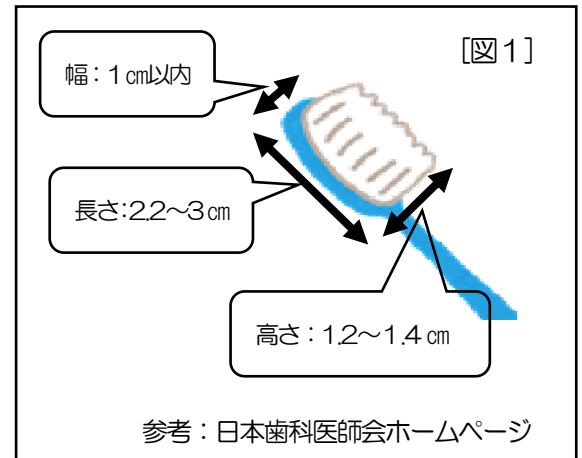
歯周病の原因は細菌性プラークです。よってこれを確実に取り除く「プラークコントロール」を修得することがとても大切です。プラークコントロールの基本は毎日の歯みがきです。

セルフケアについて

○自分にあった歯磨きの方法を習得する。

1 適切な歯ブラシの選び方 [図1]

- a) 毛足はストレートで毛束は3~4列ぐらいで清掃しやすく、通気性の良いもの。
- b) 歯ブラシの硬さは普通かやや硬め、歯ぐきに炎症がある場合は、やわらかめのもの。
- c) 歯ブラシは、鉛筆を持つように持つ。



2 みがき方

歯のみがき方の基本は、一歯ずつ丁寧にみがく事です。ご自分に適したみがき方もありますので、

歯科医師・歯科衛生士に指導してもらい、自分のみがき方を修得しましょう。

歯ブラシの毛先を上手に使ってプラークを確実に取り除くことが大切です。

治療終了後も歯科検診を受けましょう！

積極的な歯周治療が終わっても、治療が完全に終わったわけではありません。とても大切なこととして、定期的に口の中、歯の周りのメンテナンスが必要となります。歯周病は再発しやすい病気ですので、場合によっては再度問題が見つかり、治療が必要となることもあります。

毎日的確な歯磨きと規則正しい生活習慣が出来ているかどうか、再発がないか、定期的に歯医者さんでチェックを受けて下さい。



引用：日本歯科医師会 お口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020「歯周病」

<https://www.jcla.or.jp/park/trouble/index.html#1>