

あなたのお口の中の状態はどれですか？



健康な歯ぐき

★歯ぐきに赤く腫れた部分がある

歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間の歯ぐきの部分が赤く丸みを帯びて、ぶよぶよしている感じになっている。



赤く腫れた歯ぐき

★歯ぐきからの出血

分かりやすい方法として、歯みがきをしていて、歯ぐきに血がついて見えたり、歯ブラシに血がついたりしている状態です。



歯ぐきからの出血・膿

★歯ぐきから膿が出る

腫れた歯ぐきから膿が出ていると口の中にねばねば感や苦みがあります。



重症な歯ぐき

★歯がぐらぐらする

指で歯を触ってみて、その歯自体が不安定な状態(ぐらつく状態)です。



やせた歯ぐき

★歯ぐきがやせてきたみたいである

(歯が長く見えるようになってきた)

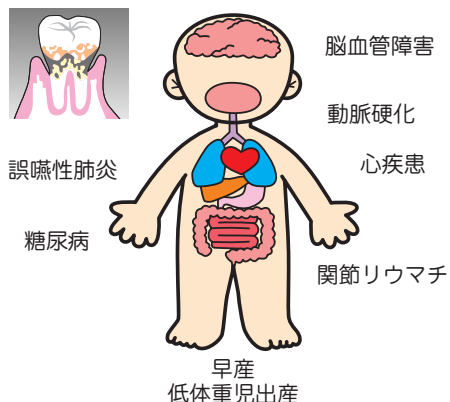


歯周病と健康障害

歯周病が全身の健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。歯垢(プラーク)は多くの種類の細菌が歯の表面に繁殖してバイオフィルムを形成したものです。これが歯周ポケットの中まで連続してべたべたと増殖し、ポケットが深いほど空気のきらいな嫌気性菌が増えていきます。これらの細菌やその毒素(LPS)がポケットの中から全身へ運ばれていきます。また歯ぐきの炎症で白血球から分泌された炎症性サイトカインも全身に運ばれ、さまざまな健康障害を引き起こします。

- ★歯周病は動脈硬化を悪化させ、心疾患や脳血管障害を引き起こす可能性があります。
- ★歯周病は糖尿病の合併症ですが、相互に悪影響を及ぼしています。
- ★歯周病は早産、低体重児出産や関節リウマチのリスクを高めます。
- ★高齢になり食事で「むせる」こと(嚥下障害)が多くなると誤嚥による肺炎を引き起こしやすくなります。

歯周病が悪影響をおよぼす疾患



あなたのお口の中は大丈夫ですか？

全身の健康のための歯周病セルフチェック



(50歳代女性の健康な歯ぐき)

～ 生涯、健康な歯ぐきであるために ～



(はっぴいじゃ) ご当地よ坊さん「よ坊さんと歯っぴい龍」

長 崎 県

長崎県歯科医師会

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科口腔保健学

歯周病セルフチェック

- ① 歯ぐきから血が出る
- ② 歯がぐらぐらする
- ③ 硬いものが噛めない
- ④ 歯と歯の間にものがはさまる
- ⑤ 歯ぐきが腫れている
- ⑥ 歯ぐきから膿が出ている
- ⑦ 歯が長くなったように見える
- ⑧ 冷たいものや熱いものが出る
- ⑨ 歯並びが悪い(隙間がある)
- ⑩ 歯がないところをそのままにしている
- ⑪ むし歯がある。または治療した歯が多い
- ⑫ 口臭が気になる
- ⑬ 口の中がねばねばする
- ⑭ 口が渴いた感じがする
- ⑮ 食事をする時間が不規則である
- ⑯ 食事の時間が短い
- ⑰ 甘い飲み物や炭酸飲料水をよく飲む
- ⑱ 朝起きた時に口がこわばった感じがする
- ⑲ 肩こりや偏頭痛がある
- ⑳ 歯がすり減ったように見える
- ㉑ 歯ぎしりをすると言われる
- ㉒ 肥満や糖尿病がある
- ㉓ 高血圧である
- ㉔ 妊娠している
- ㉕ 喫煙する
- ㉖ 歯科は困ったことがある時しか受診しない
- ㉗ 自分の歯が20本未満である

★さあ、こちらをめぐってあなたの歯周病のリスクをチェックしましょう！

義歯(入れ歯)やインプラントをしたところを除いて数えてみましょう。

()本



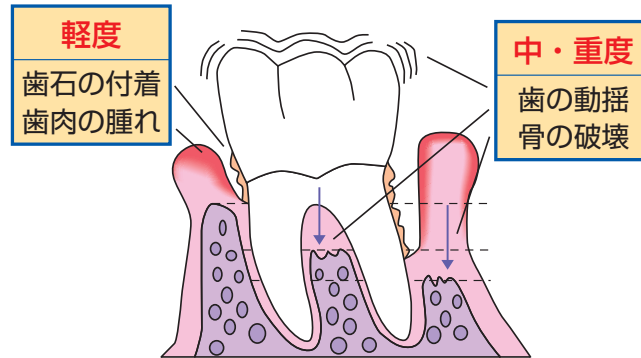
歯周病の症状と、進行させるリスクについて理解しましょう！

歯周病とは

歯周病は、**歯垢(プラーク)**といわれる細菌の塊が原因となって、歯ぐきや骨など歯を支えている歯周組織に炎症が起きて破壊される病気です。口腔内環境や生活習慣、全身的な病気などの要素が歯周病の進行のリスクとなります。また、中高年の多くが歯周病で歯を失っています。

★歯周病の程度と症状

歯周病の初期は歯ぐきの炎症に伴って赤く、丸みを帯びた歯ぐきとなり、①の症状があります。進行すると、歯を支えている骨(歯槽骨)が破壊されてきますので、②～⑧のような症状が現れてきます。



○歯垢と歯石について

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に付着したままですと、石灰化して硬くなってきます。これを**歯石**と呼び、歯みがきでは取れません。歯石は表面がざらざらしているので、歯垢(プラーク)が付きやすくなるため、ほうっておくと歯周病がさらに進行します。



※右写真では、歯石がたくさんつき、歯ぐきが赤く腫れ、膿がでているのがわかります。

歯周病の発症や進行に係るリスク

★歯垢が付着しやすく、取れにくい環境

食べたり飲んだりした後は、唾液が汚れを洗い流してくれています。これを唾液の自浄作用といいます。⑨～⑪のように歯の形や歯並びが壊れると、歯垢がたまりやすくなり、歯ブラシもうまく当たりません。⑫～⑭にチェックがある方は唾液の量が減っていたり、粘り気のある唾液になっていることが多く、この自浄作用が低下している可能性があります。また、⑮～⑰にチェックがある方は、よく噛んでいないために自浄作用が起こりにくく、歯垢そのものの粘着性が増加していることがあり、歯ブラシでは完全に取り除くことが難しくなります。

★過度な力

食べ物が口に入ると、その大きさや硬さを認識して噛む力を必然的にコントロールします。⑱～㉑にチェックがある方は、日常的に必要な以上の力で噛んでおり、歯周組織を痛めている可能性があります。特に炎症をおこしている歯周組織の場合は、その進行を早めることがあります。

★全身状態の影響

㉒～㉕にチェックがある方は、免疫力の低下やホルモンバランスの変化などにより、細菌への抵抗性が低下していることがあります。

お口の健康を守るために

自分のお口の状態を理解し、健康を守るために、かかりつけ歯科医院を持ち、定期的な検査や専門的な口腔清掃を受けることが重要です。また、日常生活の中で、どのようなことに注意すればいいのか、アドバイスを受け、実行することは病気の進行を防ぐために必要なことです。特に⑳、㉑にチェックがある方は、この機会にお口のチェックを受けてみてはいかがでしょうか。