

歯なしにならない話 Vol.01

発行/山形県歯科医師会 山形市十日町二丁目4の35

歯周病を防ぐために。

健康な歯と歯ぐきを保つために 8020の達成をめざして



歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする「8020」運動をすすめています。

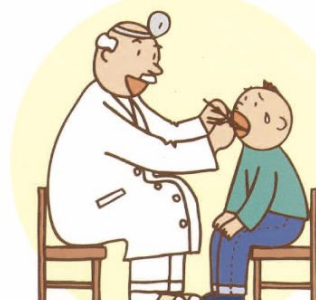
セルフケア

きちんと歯を磨きましょう



かかりつけの歯科医

定期的に歯の健診を受けましょう。



地域歯科保健活動

県内各地域の歯科医師会は、次のような活動を行っています。

1. 休日救急歯科診療
2. 在宅訪問歯科診療
3. 障害者（児）の歯科診療
4. 成人歯科健診
5. 事業所歯科健診
6. 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児歯科健診



歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

社団法人 山形県歯科医師会

〒990-0031 山形市十日町二丁目4番35号 TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477

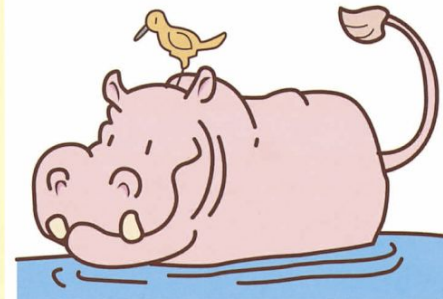
歯周病とは

むし歯よりこわい もう一つの歯の病気

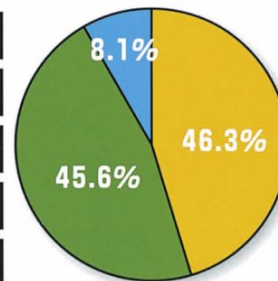
う蝕（むし歯）が歯そのものの病気であるのに対して、歯周病は歯肉や骨など、歯の周囲の組織が破壊される病気で、以前は歯槽膿漏と呼ばれていました。成人の60%以上の人が程度の差こそあれ、かかっていると言われています。

歯肉から血が出たら 要注意ですよ

歯周病にかかると歯肉が赤く腫れたり歯ブラシをした時に出血するといった症状が初期症状として現れます。歯周病の中でも軽症で、炎症が歯肉だけにとどまっている状態を歯肉炎と言います。歯肉炎を治療せずに放置すると、歯と歯肉の間に歯周ポケットと呼ばれる深い溝が形成され、うみが出たり歯肉が下がって歯と歯の間に食べかすが詰まったり、歯が動くといった症状が出て噛みにくくなります。このように 歯を支えている骨の吸収が起こった重症の歯周病のことを歯周炎と呼び、歯周炎がさらにひどくなると歯が自然に抜けることもあります。



抜歯の原因



虫歯で失われるのと同じくらいの歯が、歯周病で失われています。中には虫歯ではなく、歯そのものは健康であっても失われているのです。



神奈川県歯科医師会 1993

からだの健康は

歯

健康な

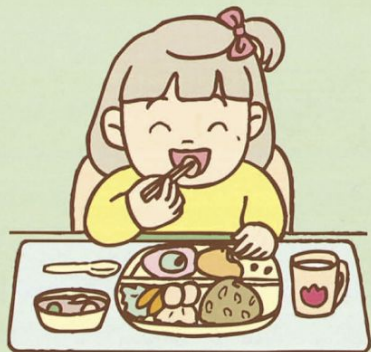
と

歯ぐき

からはじまります。

噛むことの大切さ

噛むという機械的な刺激は、頭や顎の骨、顔の筋肉の発育を促すほか、脳の働きを活発にする働きもあります。さらに、だ液の分泌がよくなります。だ液には、消化を助け、口のなかをきれいに洗い流す働きのほかに、だ液中の酵素が、発ガン性物質の毒性を抑えることもわかってきました。また、よく噛むと少量で満腹感を得られるので、肥満防止にも効果があると言われています。



よい歯よい歯ぐきでよく噛む

噛む手間が省ければ、食事に要する時間が短くてすむために、効率よく栄養がとれるように思えますが、そうではありません。噛む行為は人間の健康にとってとても重要なことなのです。

食習慣の変化が噛む回数を減らしている!

平安時代から戦前までの長い間、日本人の食生活は主食にお米や麦、副食に野菜や焼き魚などが多く、一回の食事時間は20~30分、噛む回数は約1400回とだいたい一定していました。ところが、現代では食事時間も噛む回数も、戦前に比べ半分以下に減っています。あまり噛まなくても飲み込める軟らかい食べ物が増えたことが大きな原因のひとつと考えられています。



(斎藤滋, 1987, 風人社)

なんでもおいしく噛めるためには、健康な歯と健康な歯ぐきが必要です。

check!



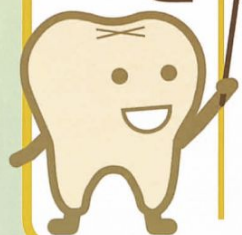
歯周病の原因は歯の汚れ デンタルプラークです。

赤く染め出されたプラークのなかには無数の細菌が含まれており、この中にむし歯をつくらせたり、歯ぐきを腫らしたりする細菌がいます。プラークが付着したままの状態にしておくと、ある種の歯周病の原因菌は固くなり、歯の表面にへばりつき歯石になります。歯ぐきが赤くなったり、腫れぼたくなったりしても、これを治療せずに放置しておくと、歯を支えている骨が吸収して歯と歯ぐきのさかいめから、膿が出たり、歯が動いて噛みづらくなります。さらに症状がすすむと自然に歯が抜け落ちてくることもあります。



歯の汚れを目に見えるように染め出す(赤色)

歯と歯ぐきの健康を守るためのポイント



ポイント1 プラークコントロール

食べた残りがく、正しいブラッシングの習慣が歯周病を起こしにくい環境をつくれます。また、磨けていると思っていても、磨き残しはあるものです。歯科医や歯科衛生士の指導を受け、自分の歯みがきのクセを知り毎日のプラークコントロールを確実なものにしましょう。

ポイント2 定期健診

口のなかの歯周病の原因菌を完全になくすことは困難です。また、一度ついた歯石はブラッシングで取り除くことは不可能です。どこにどのように歯石がついているか自分ではわかりづらいし、初期の歯周病は症状はきわめて軽い場合もあります。したがって、定期的に健診を受け、自分の歯ぐきをチェックしてもらおうのが、健康な歯ぐきを保つひけつです。歯周病は再発しやすい病気といわれています。気軽に健診を受け相談できるかかりつけ歯科医をもつようにしましょう。

ポイント3 規則正しい生活習慣

歯周病は生活習慣病といわれています。食習慣や、喫煙など、日常生活習慣をもう一度みなおしてみることも大切です。悪い習慣をすぐに改めて、よい習慣を長く続けることが、歯周病だけではなく、全身の健康維持・増進にとって大切なことです。

歯周病の治り方

歯周病でも歯肉炎の場合と歯周炎では治り方が違います。
歯肉炎の場合



初診の時 歯肉は赤く腫れて、ところどころに黒い歯石が見えています。



左から2年後の治った状態。ブラッシングとスクレーピングで赤みがとれて健康な状態を取り戻した。

歯肉炎や初期歯周炎では、歯と歯の間の歯肉が痩せないで治っていきます。

進行した歯周炎の場合

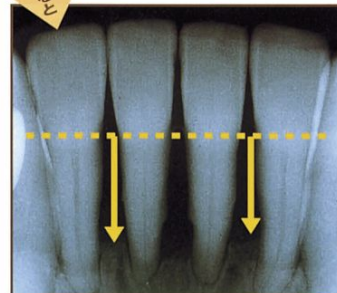
▼一見健康そうに見えますが重症の歯周炎です



初診の時 歯肉の腫れや発赤はひどくないが歯を支えている骨は吸収している。



左から4年後の治った状態。歯肉の炎症はなくなったが歯と歯の間の歯肉は痩せてしまった。



初診の時のレントゲン写真。健康な場合は上の線まであるはずの骨がこんなになってしまっていました。

歯周炎も進行してしまうと歯を支えている骨が吸収してしまい、治っても歯と歯の隙間が広がってしまいます。ここまで進まないうちに早く気がついて、歯科医院での治療と家庭での適切なプラークコントロールをお勧めします。

