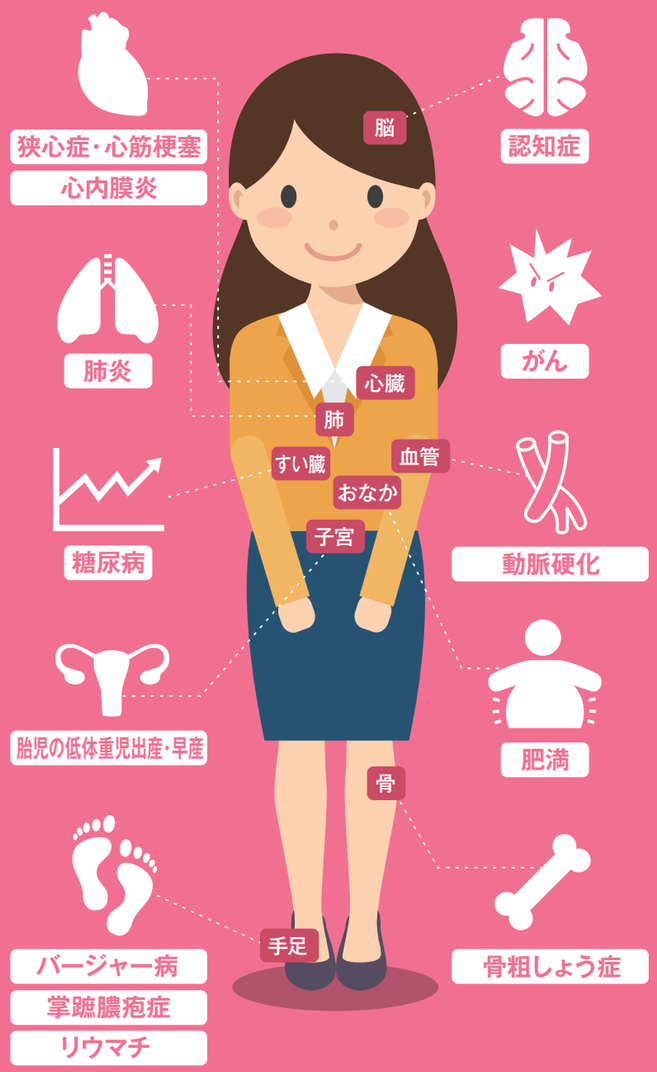
お口の健康は
全身の健康と
深い関係があります



歯を失う原因の第1位は歯周疾患です(42%)

歯周疾患とは？

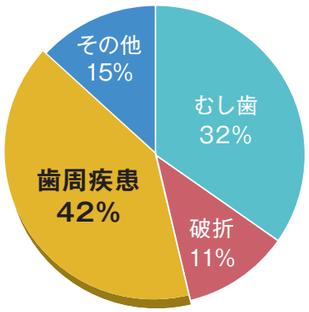
むし歯よりこわいもう一つの歯の病気

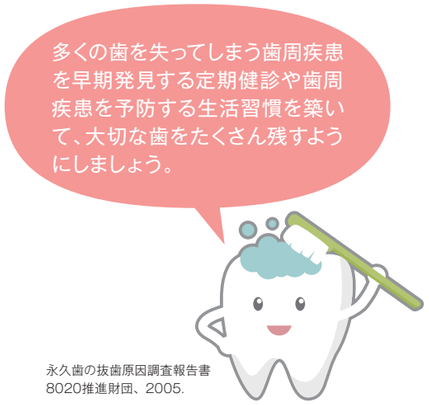
う蝕(むし歯)が歯そのものの病気であるのに対し、歯周疾患は、歯垢(プラーク：細菌の塊)によって歯を支える骨や歯肉との付着が失われる病気で、日本人では35歳以上の約8割の方がかかっているといわれています。

歯肉から血が出たら要注意！

歯周疾患は、Silent disease(静かなる病気)と呼ばれ、自覚症状がほとんどなく進行していくため発見が遅れがちです。初期の頃は痛みもなく歯肉からの出血、口臭程度ですが、進行すると噛めない、腫れている、歯が動く、隙間ができた、などの症状で歯周疾患だと気づくこともあります。しかし、その時には歯を抜かなければならない程進行しているということも少なくありません。このため歯周疾患は日本人が歯を失う原因の第一位です。そのまま放置しておくと歯の寿命が短くなるばかりか、健康な歯にも悪影響を及ぼし、お口の全体が悪くなっていきます。また最近では、全身疾患との関係も明らかになってきております。

抜歯の原因





永久歯の抜歯原因調査報告書
8020推進財団、2005.

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。

一般社団法人 山形県歯科医師会
〒990-0031　山形市十日町二丁目4-35
TEL 023-632-8020　FAX 023-631-7477

H30.3

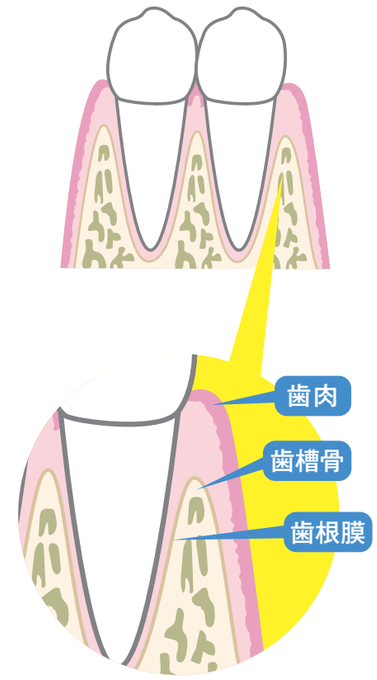
山形県歯周疾患検診

はじめよう！
歯周疾患予防

診断結果の状態と治療法

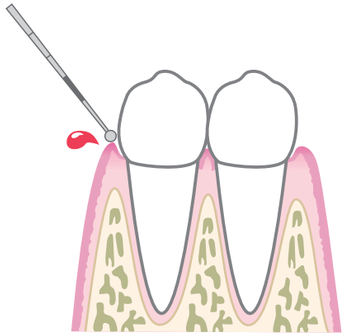
1 異常なし

健康な歯肉です。
出血がなく、歯石も付着していません。
現在の状態を維持するようにしましょう。



2-a 要指導

初期の歯周疾患です。
歯周ポケットの深さはまだ浅いですが、歯肉に炎症があるため、ポケットを測ったときに出血します。
歯石は付着していません。

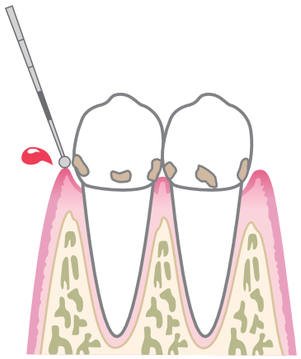


治療法

- 正しいみがき方の指導を受けましょう。
- プラークが付着して炎症が起こっているため出血があります。
- 正しい歯みがきを行うと1～2週間で出血はなくなります。

2-c 要指導

初期の歯周疾患です。
歯周ポケットの深さは3mm以下です。
歯石が付着しています。

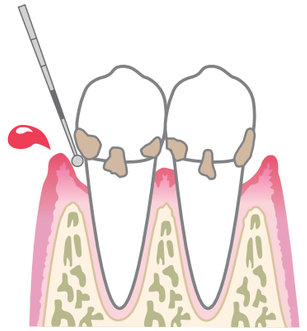


治療法

- 正しいみがき方の指導を受けましょう。
- 歯石の付着があり、歯周疾患が進行する可能性があります。
- 歯石は歯ブラシでは取れないので、歯石除去を受け状態の改善を図りましょう。

3-a 要精検

中等度の歯周疾患です。
歯周ポケットの深さは4～5mmです。

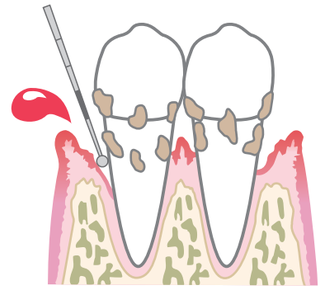


治療法

- 歯科医院での専門的治療が必要です。
- 正しいみがき方の指導を受けましょう。
- プラークコントロールを図りつつ、歯石の除去をし、徐々に歯肉の改善を図りましょう。

3-b 要精検

重度の歯周疾患です。
歯周ポケットの深さは6mm以上のところがあります。このまま放置すると歯が抜けてしまいます。



治療法

- 歯科医院で正しいみがき方の指導を受けましょう。
- プラークコントロールを図りつつ、歯石の除去をし、徐々に歯肉の改善を図りましょう。
- 重度まで歯周疾患が進むと、歯肉の手術が必要な場合もあり、改善にはかなり時間がかかります。
- 場合によっては抜歯が必要な場合もあります。

歯と歯肉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

食べたらみがく、正しいブラッシングの習慣が歯周疾患を起こしにくい環境をつくります。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

口の中の歯周疾患の原因菌を完全になくすことは困難です。また、一度ついてしまった歯石はブラッシングで取り除くことは不可能です。どこにどのような歯石がついているか自分ではわかりにくく、初期の歯周疾患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チェックしてもらうのが、健康な歯肉を保つひけつです。歯周疾患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の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

歯周疾患は生活習慣病です。
食習慣や、喫煙など、日常の生活習慣をもう一度みなおしてみることも大切です。悪い習慣があればすぐに改めて、よい習慣を長く続けることが、歯周疾患だけではなく、全身の健康維持・増進にとって大切なことです。

診査不能（×）

CPIを使った検診方法は、歯周疾患のスクリーニングを目的としているため、歯が1本もないか、歯が残っていてもそれが規定を満たしていない場合は、診査不能となる場合があります。ただし、お口の中に歯が残っている場合には、歯科医院を受診しましょう。