

あなたのお口は大丈夫？



口の中の病気で主なものは虫歯・歯周病・口腔乾燥症・口腔癌などがあります。中でも歯を失う大きな原因の一つの歯周病について触れてみたいと思います

問い合わせ先
 岩美病院事務室
 ☎73-1421

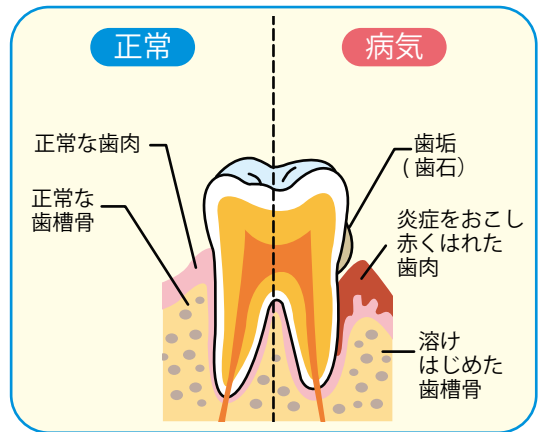
歯周病とは??

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。症状が進行すると、歯ぐきの腫れや出血が起こり、やがては歯を支えている骨（歯槽骨）が破壊されてぐらつき、歯を失ってしまいます。

歯周病の原因とは？

歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）で増殖する「歯周病菌」です。この歯周病菌が毒素を出すことで歯ぐきに炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かすのです。

【健康な歯ぐきと歯周病の歯の違い】



このケアが重要!!
 歯周ポケット

歯と歯ぐきのすき間は、健康な人でも1〜2mmの溝があります。そこに汚れや細菌が付着した状態が続くと、歯と歯ぐきに炎症が起き、歯周ポケットが深くなってしまいます。歯周ポケットはしっかりと磨くことができなかつたような場所にできやすいので、ポケット（空間）ができる内側まで歯ブラシが届きにくく、汚れが付着しやすくなってしまいます。

歯周病の予防

歯周病は生活習慣の乱れなどによっても進行します。予防のためには、生活習慣を見直すとともに、毎日の正しいブラッシングで歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）を清潔な状態にしておくことが大切です。

歯ブラシの選び方

歯ブラシはナイロン毛がよいでしょう。
 硬さは普通で大きさは小さな物をえらびましょう。
 歯ブラシは早めに取り替えます。1〜1か月半に1本

歯ブラシの持ち方

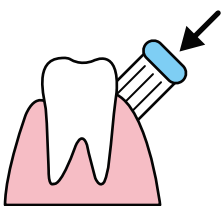
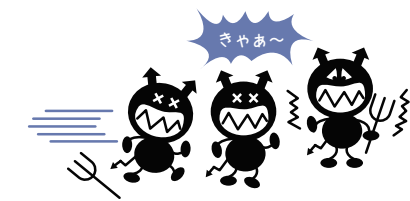
パームグリップとペングリップの持ち方があります。

歯ブラシの持ち方例



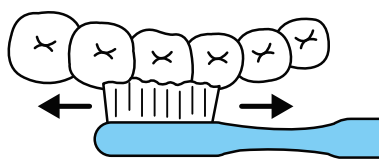
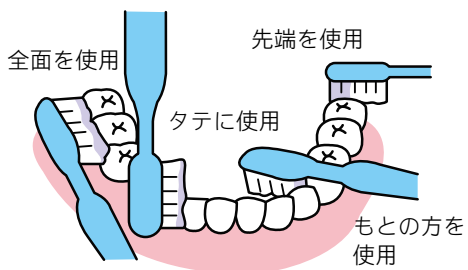
歯周病予防に有効なブラッシング方法

○パス法（歯ぐきに炎症のある人におすすめ）
 歯ブラシの毛先を歯と歯の境目に45度にあて、その位置で細かく振動させて磨きます。



45°の角度で押しあて歯と歯肉の間に毛先を入れます

歯ブラシの使い方例



毛先が離れないようにしながら
1mm程度のストロークで左右に
小さざみに動かします



90°の角度で押しあて
歯と歯肉の間に毛先
を入れます

○スクラッピング法（歯ぐきに炎症のない人におすすめ）
毛先を歯に90度にあて軽い力（200グラム程度）で小刻みに一本ずつ磨く。歯の奥歯は歯ブラシのつま先で、中央は歯ブラシの脇で、手前と内側は歯ブラシのかかとで磨きましょう。噛み合わせはかき出すように磨いてください。左右の糸切り歯は歯ブラシを立てて磨いてください。

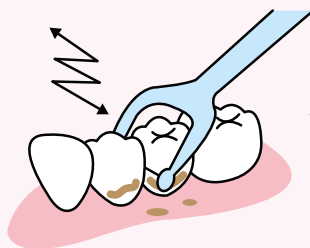
* 歯間ブラシ、デンタルフロスなど歯と歯の間も磨くと効果的です。

歯間ブラシ



短い針金の周囲にブラシをつけたものです。歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の間、歯茎の近くをキレイにします。隙間に入れて前後させると、かなりの歯垢や食べかすが取れます。

デンタルフロス（糸ようじ）

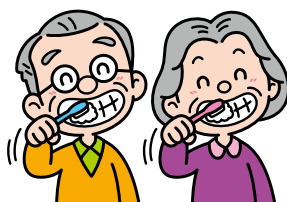


ナイロンの糸を歯と歯の間に滑らせるように入れて、歯垢や食べかすを取り除きます。歯と歯の間が狭い人にオススメです。

歯周病になっていないかチェックしてみましょうか？

歯周病になるには様々な原因がありますが、歯周病進行の一番の原因は歯垢・歯石です。これらをきちんと取り除くことで歯周病の進行を防ぐことができます。歯磨きをしっかりと自分の歯を守りましょう。

- 歯肉の色が妙に赤っぽかったり紫がかったり
- 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯肉が退縮して歯と歯の間にすき間ができてきた
- 前より歯が長くなった気がする
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ちが悪い
- 堅いせんべいを思いっきり噛み砕く勇気はない
- グラグラする歯がある
- 年のせいか口が臭ってきた気がする



チェックしてどうでしたか？

一つでも当てはまれば歯科医院へ行って診てもらいましょう。