

歯周病とは何ですか？

歯茎は柔らかい組織からできています。歯の下部(**歯根**と呼ばれる)を囲んでいます。歯茎をケアすることは、歯をケアするのと同じくらい重要です。

歯周病は歯茎の感染症です。**歯垢**という、歯や歯茎に蓄積したネバネバの物質が原因となって起こります。歯垢は歯肉を赤く腫れさせ、また出血の原因となる酸や毒素を作ります。

歯周病は時間をかけて徐々に歯茎が歯から離れる原因となります。そして歯と歯茎の間に**ポケット**を形成します。細菌がこういった**ポケット**に入り込み、歯の周りの**骨**が弱くなります。

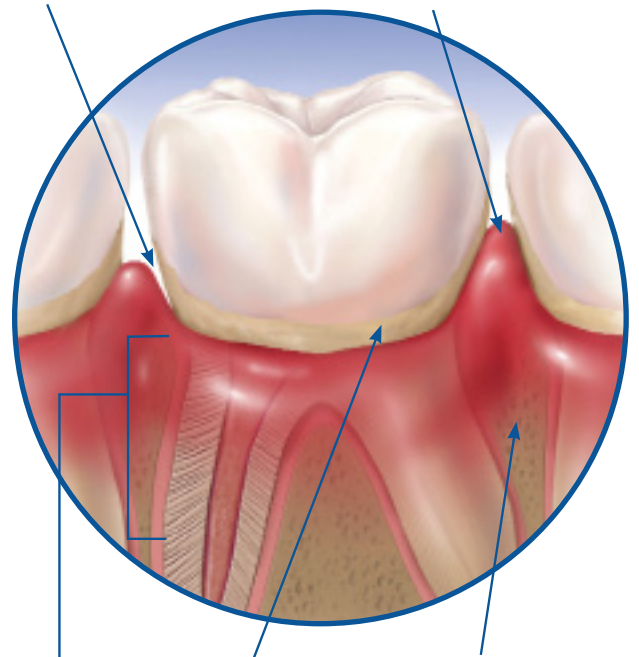
歯周病は一般的によく起こる病気です。多くの人が、きちんとした口腔ケアによって改善できる、初期段階の歯周病になっています。しかし歯周病を放っておくと歯の周りの骨が弱くなり、これによって歯がぐらついて最終的に歯を失ってしまいます。

ポケット

歯周病が原因で歯と歯茎の間にできます

歯周病

歯垢が原因で起こる歯茎の感染症。歯茎が赤く腫れて見えます



歯根

歯茎の境目より下の部分の歯

歯垢

ネバネバした物質で、歯周病の原因となります

骨

厳密に言うと、歯と歯茎の下にある骨

多くの人は歯周病にかかっていることを自覚していません。このような理由から、定期的な歯科医の検診が重要なのです。

いくつかの歯周病のサイン:

• 歯茎が赤く腫れている、または歯磨きやフロス時に出血する

- 初期段階の歯周病で**歯肉炎**と呼ばれます。これらは、たいてい口腔ケアをきちんと行うことによって治療されます

• 歯の痛みや過敏

- 歯茎が歯から離れていて、熱いまたは冷たい食べ物や飲み物に歯が敏感になる

• 長く続く口臭

• 永久歯がぐらついている、または隙間やずれが生じている。噛んだ時に歯が合わさる感覚が変わった

- これは最も深刻な状態の歯周病で**歯周炎**と呼ばれます。

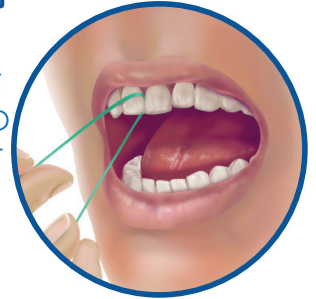
歯周病に関するクイック情報

- 歯周病は、歯茎や周辺骨に影響を及ぼす感染症です
- 歯垢の中にいる細菌が歯茎を赤く腫れさせ、時々出血が起こるところから始まります
- 歯磨きとフロスを1日2回行うことは、歯周病の予防になります
- 多くの人は歯周病にかかっていることを自覚していません。つまり、定期的な歯科医の検診が重要です

歯周病を予防するためのアドバイス:

• 歯と歯茎を磨きます。歯間にはフロスを使います

- 歯の裏側に特に注意します。とどきにくい位置のため、歯垢が蓄積しやすくなります



• 3ヶ月ごとに歯ブラシを交換します

- 毛が傷んだ歯ブラシでは、歯垢をしっかりと除去できません。

• 歯茎から出血しても、歯磨きやフロスをやめてはいけません

- 歯茎を傷めないように柔らかい毛の歯ブラシを使用します。出血が止まらない場合は、歯科医に相談してください

• 定期的に歯科医を訪れ、歯のクリーニングや検診をしましょう

- 妊娠していたり、糖尿病を患っている場合は、歯科医に伝えます。こういった状況で歯周病を治すのは、体にとって負担です

• 歯茎を鏡に映してチェックしましょう

- 色や質感の変化がないか確かめます。歯周病があると思ったら歯科医に相談してください

虫歯予防についてのより詳しい情報は、歯科医師に相談するか、oralb.comをご覧ください。