



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

# 教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その4  
(☎22-6120・FAX22-1567)

みなさんは、  
こんな経験ありませんか



自分の口の中を  
チェックしてみましょう。

- 食べ物が歯に挟まりやすくなった
- 歯磨きをすると、歯ぐきから出血している
- 朝起きたときに口の中が粘ついている
- 口臭を感じる
- 歯が浮いた感じや歯ぐきの腫れを感じる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯ぐきが赤くなっている
- 歯が伸びたような感じがする

一つでも当てはまることがあれば要注意！  
これらはどれも歯周病の症状です。

あなたは大丈夫ですか？

## 若いころから気をつけたい歯周病

### 歯周病とは

歯周病は、かつて歯槽膿漏しゅうそうのうろうと呼ばれた、歯周病菌が引き起こす細菌感染症です。ただし、歯周病菌がごくわずかでもいれば、必ず発病するというわけではありません。生活習慣や体の抵抗力の違いなどによって、発症・進行すると言われています。

### 歯周病はどのように進行するの

健康な人でも、歯と歯ぐきの境目に浅い溝（歯肉溝）があります。歯肉炎の原因となる菌が繁殖すると、歯ぐきに炎症を起こし、歯周ポケットと呼ばれる少し深い溝ができます。歯周病菌は、歯ブラシも入ってこない、その深い溝の中に住んでいます。しかも、細菌バイオフィームという細菌の集落を形成しているため、薬や体の免疫は働きにくいのです。

さらに進行すると、歯周ポケットはより深くなり、歯を支えている土台（歯肉・歯根膜・セメント質・歯槽骨）が破壊され、最終的に歯を失う結果となります。

### 歯周病を防ぐために

歯周病は、ある日突然発生する病気ではなく、若いころから徐々に始まっています。また歯周病をほうっておくと、心臓病や脳卒中、糖尿病などの全身疾患を引き起こす引き金にもなりかねません。歯周病の初期症状はほとんどなく、気づいたときにはかなり進行してしまっているケースが多くみられます。

自覚症状がない方でも、日ごころからの正しい歯磨きの実践などはもちろん、早期発見・早期治療を行うための定期的な検査を受けることが大切です。

