



シリーズ病診連携

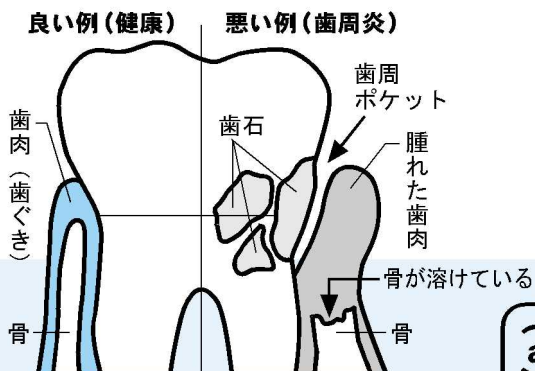
みんなの健康づくり

～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5
(☎22-6120・FAX22-1567)

〈歯周組織図〉



虫歯がなくとも存在する歯周病菌

まずは歯ぐきの点検を！

虫歯に関しては、受診のために歯科医院を訪れる一方で、歯周病となると歯や歯ぐきの状態が悪化しない限り、なかなか受診しないケースが多いのが現状です。あなたはどうか。お口の中を確認してみてください。

健康づくりのために歯肉(歯ぐき)の状態をチェックしてみましょう。
(a) なら問題ありません。

- 歯肉を見てみましょう**
- あなたの歯肉の色は？
 - (a) 全体的に薄いピンク色
 - (b) 部分的に赤くなっているところがある
 - (c) 濃い赤色または紫色

- 歯肉を触ってみましょう**
- 歯肉を触るとどんな感じがしますか？
 - (a) 硬くて弾力に富んでいる
 - (b) 一部ブヨブヨしたところがある
 - (c) 全体的に弾力がなくブヨブヨしている

- あなたの歯と歯ぐきの間**
- 歯肉の形は？
 - (a) 上に立ち上がったピラミッド型
 - (b) 先端は丸みを帯びたところがある
 - (c) 丸みを帯びたところがほとんど

- 歯肉を押してみましょう**
- 人さし指で歯と歯の間の歯肉を押したときに出血しますか？
 - (a) まったく出ない
 - (b) 一部出血するところもある
 - (c) 出血するほか一部膿が出ることもある

いかがでしたか。歯肉の状態は、年齢的な変化や性ホルモンの影響による変化もあります。健康に対する意識や習慣が大きく影響してきます。(b)や(c)が一つでも当てはまる方は、歯科医院への受診をお勧めします。

