



## あなたの歯肉の 健康度セルフチェック

下の一つでも当てはまれば、歯周病の可能性があります。  
受診して、調べてもらいましょう！



歯を磨くときやリンゴを  
食べたとき、歯肉から出  
血することがある。



口臭が気になる。



歯肉が赤くはれたり、痛むことがある。



冷たい水がしみる。



歯肉からウミが出ることがある。



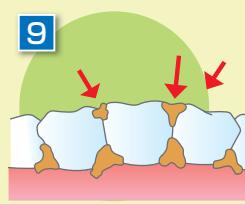
朝起きたとき、口がねばねばする。



歯がグラグラと動く。



歯肉がむずがゆい。



歯と歯の間に、よく物がはさまる。



前よりも歯が長くなった気がする。

※歯周病検診を受け、ご自分の歯や口を大切にしましょう。

～口は命の入り口、心の出口～

**熊本市歯科医師会**

〒860-0863 熊本市中央区坪井2丁目4-15 Tel 343-6669  
<http://www2s.biglobe.ne.jp/~kdc8020/>

# 歯つひい通信

vol.5



## 実は成人の9割近くが… ～歯周病と全身疾患のかかわり～

“80歳まで20本の歯を残し、自分の歯でおいしく食事をしましょう”という趣旨のもと、平成元年にスタートした「8020運動」。その鍵を握るのが「歯周病」です。「自分には縁のない病気」「自分は大丈夫」と思っている人も多いと思いますが、実は成人の約90%が歯周病の可能性があるという調査もあるほど一般的な“歯の病気”です。いつまでも自分の歯を残すために、まずは歯周病のことをよく知りましょう！

### 健康な歯肉はこんな感じ！



健康な歯肉

色／ピンク色  
形／先が尖っている  
固さ／固い  
出血／なし



歯周病の歯肉

色／赤色  
形／先が丸くなっている  
固さ／ブヨブヨしている  
出血／あり

### レントゲンで見る骨の変化

レントゲンを使うと、歯周病の症状が進行し歯槽骨が破壊されている様子がよく分かります。こうなってからでは、もう手の施しようがありません…。



健康な状態



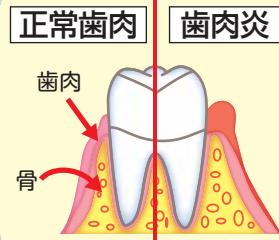
歯槽骨が破壊され、ほとんど残っていない状態

熊本市歯科医師会

の後の予防が大切です。  
なぐさない為には、早期治療とそ  
れということも…。現在日本で  
は、約9割の成人がかかっている  
と言われています。歯周病で歯を  
とめ、気付いた時にはすでに手遅  
れとなっています。歯周病で歯を  
かかっている歯を治すには、早期治療とそ  
の後の予防が大切です。

## 歯周病の進み方

歯周病の始まりは歯肉炎、進むと歯周炎になります。



歯と歯肉の境目は、健康な場合、1~2 mmの溝になっています。この溝に歯垢(ブラーク)が付着することにより、歯肉炎は起こります。

歯肉が赤く腫れて歯磨きの時に出血しやすくなります。中学生、高校生などの若者にも多く見られます。

**この段階は、正しい歯磨きだけでなおすこともあります**

歯周病が進行するにつれて、ポケットが深くなっています

### 軽度歯周炎



炎症が進み、歯と歯肉の間の溝が広がり深くなって行く。(歯周ポケットの形成。)

歯槽骨(歯を支えている骨)の破壊も始まる。

**こうなったら、歯科医院での治療が必要になります。**

### 中度歯周炎



歯槽骨の破壊がすすみ、歯がグラグラする。歯肉はブヨブヨし、歯周ポケットから血や膿が出て、口臭もひどくなる。

### 重度歯周炎



歯槽骨はほとんどなくなつて、ついには抜けてしまう。

## 歯垢(ブラーク)って なに?

歯垢(ブラーク)は食べかずではなく、ネバネバした細菌のかたまりで、1mg中に1億個、約300種類の細菌を含んでいます。その中の何種類かの細菌によって歯周病が起ります。

## 歯石って なに?

歯垢(ブラーク)はじょうずに磨けばおとせます。しかし磨き残しがあると唾液中の成分が沈着して、硬くなり歯石となります。歯石の表面は凸凹しているので、細菌が付きやすくなり、歯肉に悪い刺激を与え続けます。歯石は、自分で取れないで、歯科医院でとってもらいましょう。

## 歯周病って どんな病気なの?



「歯周病」とは、歯と歯茎(ぐき)の間から細菌が入り歯肉に炎症をおこす歯肉炎と、歯肉炎が悪化し歯肉の中にある歯槽骨(アゴの骨)を溶かしてしまった歯周炎の総称です。歯槽骨が溶けてしまうと、歯を支える部分が無くなるので、健康に見える歯でも抜け落ちてしまします。しかも、歯周病はゆっくりと進行し、痛みも伴わないで、「自分は歯周病だ」と自覚している人は少ないのです。そのため、気付いた時にはすでに手遅れとなっています。歯周病で歯をかかっている歯を治すには、早期治療とそ

の後の予防が大切です。

炎症があるポケットの総面積はあなたの手の平と同じ大きさ!!



そら  
おそろしか~

## 全身の健康に影響する歯・口腔の病気

### 全身に影響

#### 敗血症

心臓の病気

心内膜炎

心筋炎

動脈硬化

高血圧

腎臓の病気

腎盂腎炎

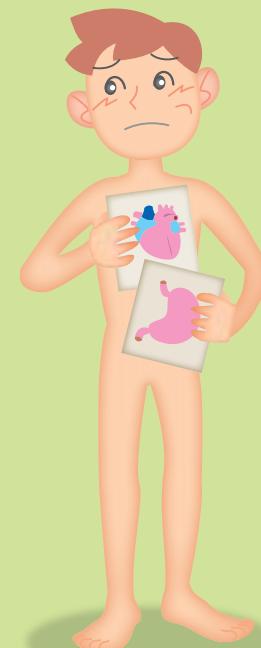
皮膚の病気

湿疹

糖尿病

喫煙

ストレス



#### 神経の病気

神経痛

リウマチ

低体重児

骨粗しょう症

消化器、呼吸器の病気

### 改めて考えたい私たちの口の中

「口の中を清潔にしていますか?」という質問は健康というよりエチケットの問題と感じるかもしれません。しかし、最近の研究で、歯や口の中(医学的には口腔といいます)の健康が、からだ全体の健康と密接な関係にあることがわかってきました。

口の中を汚くしていると悪い細菌が繁殖し、口の中の粘膜、血液などを通して、からだ全体に病気の発症など悪影響を及ぼすのです。また、全身の健康状態が悪くなると、免疫力が落ち、そのため口の中の自浄作用が低下し、細菌の繁殖を活発化させてしまうこともあります。他にも、原因不明の病気が、意外にも歯・口腔の病気と関連している場合もあります。

歯・口腔は様々な面でからだ全体の健康に関与しているといわれており、総合的な研究が進められています。このような状況から、現在、医科・歯科の連携が進められています。