



歯のはなし

そのまま放置していませんか?!

「歯ぐきからの出血」



歯みがきをしていて、歯ぐきから出血した経験をお持ちの方は多いと思います。歯ぐきからの出血は「そのうち治まるだろう…」と軽視されがちですが、出血が長く続く場合は歯ぐきに何らかのトラブルが発生しています。そこで今回は「歯ぐきからの出血の原因と対策」について、ここでお話させていただきます。

歯ぐきから血が出る原因

体や口の中が健康な状態であれば、歯みがきで出血することはありません。

もし、長い期間に渡って出血を繰り返している場合は、歯ぐきに炎症が起きている可能性が高いでしょう。その原因には次のようなことが考えられます。



● 歯肉炎・歯周病 ●

歯ぐきからの出血でもっとも多い原因が「歯肉炎」と「歯周病」です。若い世代では歯みがき不足による「歯肉炎」が主流で、30歳代以上では「歯周病」が多くなります。

● 妊娠性歯肉炎 ●

妊娠中は体調不良やつわりなどあるため、歯みがきがおろそかになりやすい時期です。さらに女性ホルモンの影響で歯肉炎にもなりやすい状態にあります。

● 体調不良や疲れ ●

体調を崩した時や疲れた時などに、歯ぐきから出血することがあります。これは歯ぐきに慢性的な炎症があり、免疫力が低下した際に炎症が悪化するためです。

● 間違った歯みがき ●



毛先の硬い歯ブラシを使用したり、力いっぱいブラッシングしたりなど、間違った歯みがきの仕方出血原因のひとつです。

● ガンや血液の病気 ●

「歯ぐきのガン」や「白血病」といった病気が原因で出血が治らない場合もあります。特に初期の白血病では、歯ぐきからの出血が多くみられます。

出血を改善する方法

出血の原因が歯肉炎や歯周病の場合は、症状をより進行させてしまいます。もし出血があるようなら、次のようなことに気を付けてみましょう。

ていねいなブラッシング

歯周病の進行を抑えるために、ていねいなブラッシングで歯に付着した細菌の塊(プラーク)を除去してください。

出血を恐れず、しっかりと汚れを落としましょう。特に睡眠中は口の中の細菌が増えますので、寝る前の歯みがきは重要です。

お口の中の健康状態を確認

出血は歯周病の初期症状のひとつです。出血が長引いている方、しばらく口の中の状態を診てもらっていない方は、歯科医院で一度チェックすることをおすすめします。



薬用歯みがき粉を使用

次のような薬用成分が配合された歯みがき粉を使用するのも有効です。

- トラネキサム酸…止血・抗炎症効果
- グリチルリチン酸…抗炎症・抗アレルギー作用
- 塩化リゾチーム…腫れ・炎症の防止
- イブシロン
- ε-アミノカプロン酸…出血・炎症の防止



歯周病は知らず知らずのうちに進行する病気です。時々でも歯ブラシに血がにじんでいたたり、歯ぐきに腫れを感じるようなら、歯周病の初期症状かもしれません。気になる症状がありましたらお気軽にご相談ください。

クイズのこたえ

2 かまぼこ

歯の型を採る印象材の主成分はアルギン酸ですが、かまぼこもこのアルギン酸を使って魚のすり身を固めています。歯の印象材はアルギン酸や寒天を使ったものが主流ですが、ケースによってはシリコンゴムを使用する場合もあります。