



歯の歯はなし

自覚症状がない!?

実は恐ろしい“歯周病”

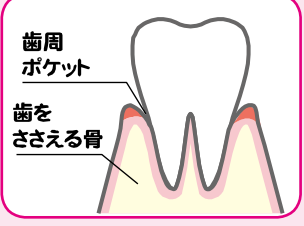
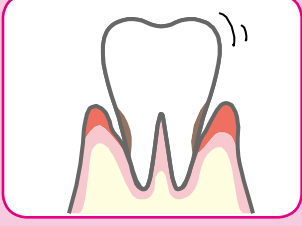
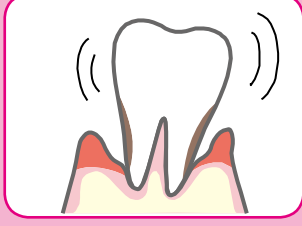
歯科医院に行くタイミングとして、「歯が痛くなった時」と答える人は多いのではないのでしょうか？しかし、歯周病は症状に気づきにくいので、知らない間に重症化している可能性があります。

そこで今回は、歯周病を重症化させないための方法についてお話しします。



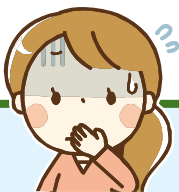
歯周病とは？

歯周病とは、歯ぐきや歯を支える骨などに起きる病気の総称です。歯周病の原因となる細菌が歯ぐきの炎症を引き起こし、重度になると歯を支える骨を溶かしていきます。また、歯と歯ぐきの間の溝を歯周ポケットと言いますが、深さによって進行度合いや名称が異なります。

進行度合い	軽度	中度	重度
歯周ポケットの深さ	2~3mm	3~5mm	6mm以上
名称	しにくえん 歯肉炎	ししゅうえん 歯周炎	しそうのうろう 歯槽膿漏
状態	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯ぐきの腫れ ● 出血 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口臭が出てくる ● 歯を支える骨が1/3破壊される 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯がグラグラと動く ● 歯を支える骨が1/2破壊される 

歯周病を重症化させないためには？

歯周病はむし歯のような痛みはなく、少しずつ進行していきます。次のような「歯周病のサイン」がないか、セルフチェックしてみましょう。



歯周病のサイン

- 起床時に口の中が苦く、ネバつく。
- 歯を舌でさわるとザラつきがある。
- 歯ぐきの色が赤がったり、黒がったりする。
- 疲れている時に歯ぐきが腫れやすい。
- 歯みがきの時に血が出る。
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい。
- 口臭が気になる。
- 歯ぐきが下がり、歯と歯の間に隙間ができる。
- 歯が長くなったように見える。
- グラグラと揺れる歯がある。



セルフチェックをして、「歯周病のサイン」がある時は必ず歯科医院で診てもらいましょう。また、定期的に検診を受けていれば、歯周病の予防や早期発見につながります。歯周病は予防できる病気ですので、健康的な生活を守るために、定期的な検診で歯周病チェックを行いましょう。



自宅での歯みがきだけでは、歯周病の原因菌を除去できません。定期的に歯科医院でクリーニングを行い、歯周病を予防しましょう。