



歯のはなし

お困りではありませんか？

「歯ぐき」トラブル

「最近、歯をみがくと血が出る」「歯ぐきが腫れぼったい」などの症状はありませんか？ お口の中の不調で、意外と多いのがこのような歯ぐきのトラブルです。歯ぐきのトラブルは軽視しがちですが、**歯周病**や**歯の根の病気**になってしまっている場合もあります。そこで今回は、さまざまな「**歯ぐき**」トラブルについてお話しします。

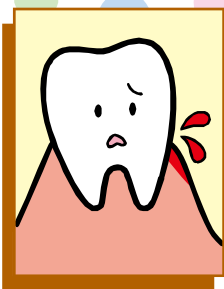
トラブル ① 歯ぐきが痛む・腫れる

歯ぐきのトラブルで多いのが、**痛みや腫れ**です。忙しかったり、体調を崩したりして**免疫**が低下すると、このような症状が出る人も多いようです。最も多い原因は、細菌が歯と歯ぐきの隙間に入り込み炎症を引き起こす**歯肉炎**で、これは**軽度の歯周病**の状態です。歯ぐきに痛みや腫れがあると歯みがきが甘くなってしまい、かえって**歯垢**がたまって状態が悪化することもありますので、やさしくしっかりとみがくようにしましょう。



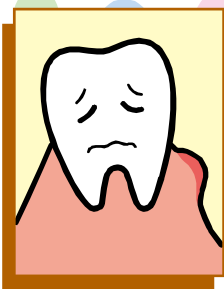
また、**親知らず**が真っ直ぐ生えなかったり、中途半端に出ている場合も、みがき残してそこが炎症を起こしやすくなります。丁寧な歯みがきを心がけるか、**何度も炎症を繰り返す場合は抜歯を検討**しましょう。

トラブル ② 歯ぐきから血が出る



歯をみがいている時に歯ぐきから血が出るのは、歯ぐきの炎症が深い部分にまで進行していると考えられます。これは、**歯肉炎が悪化した歯周炎**と呼ばれる状態で、放置すると歯を支える骨にまで進行することがあります。この場合も丁寧な歯みがきが基本で、**多少の出血があったとしても怖がらずにしっかりとみがく**ようにしましょう。同時に、**歯垢と歯石の除去**や**歯みがきの仕方**のチェックといった、歯周病のケアを受けましょう。

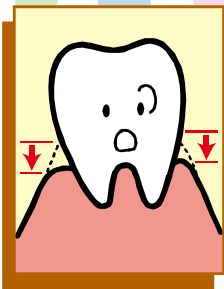
トラブル ③ 歯ぐきにできものが出る



神経が死んでしまった歯に細菌が感染し、**歯の根の先に膿が溜まる**と、**嚢孔**、または**フィステル**と呼ばれるできものが出ることがあります。また、歯周病でできた膿が、深くなった歯周ポケットに溜まってしまった時も、一般的には歯の根の治療を行うことで治ります。

その他、歯ぐきのできものには、**口内炎**や**良性腫瘍**である**歯肉腫**などもありますが、自己判断は難しいため歯科医院で検査を行いましょう。

トラブル ④ 歯ぐきが下がる



歯が長くなったように感じたり歯ぐきがしみる時は、**歯ぐきが下がってきた**可能性があります。歯周病でも歯ぐきは下がりますが、特に炎症や出血などがなければ、**歯みがきの仕方**を見直してみましょう。かといって歯をみがくと、歯ぐきが傷ついて下がってしまうため、**歯みがきは歯ブラシの毛がしなる程度**にやさしくみがきましょう。また、**歯ぎしりのクセ**によっても歯ぐきが下がることがあります。就寝中の歯ぎしりは自覚しにくいので、家族や周りの人に聞いてみましょう。

歯ぐきの健康なくして、歯の健康はありません！ いくつになっても美味しくご飯を食べるためにも、お口の健康を維持しましょう。

