

あさか訪問通信



歯肉炎と 歯周病について



R8.7月号

空の青がひときわまぶしい季節となりました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？歯磨き中に歯茎から血が出ていませんか？歯茎が腫れていて、出血しやすい人は、**歯肉炎・歯周病**の可能性がります。歯茎の状態が良くない方も、歯肉炎の状態であれば適切なケアで改善が見込めます。歯周病になってしまった場合でも、少しでも進行を遅らせることは可能です。このまま放置してしまうと、やがて**歯が抜け落ち歯を失う原因**となります。歯周病の予防・改善は日頃からのセルフケアと定期健診がとても大切です。

●歯垢と歯石について

歯垢（プラーク）と歯石の違いをご存知でしょうか？プラークは歯ブラシ取することはできますが、歯石は自身で取り除くことができません。歯と歯の間などの細かいところは、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することをお勧めいたします。

🌸 歯垢（プラーク） 🌸

食べカスではなく、食後8時間程度でできる、歯の表面についた白くてネバネバした細菌のかたまり。

歯ブラシで取れるよ



🌸 歯石 🌸

歯垢が唾液中に含まれるカルシウムやリンと反応して再石灰化すると石のように固くなります。

歯ブラシでは取れません



●歯周病の進行



歯肉炎

軽度歯周病

中等度歯周病

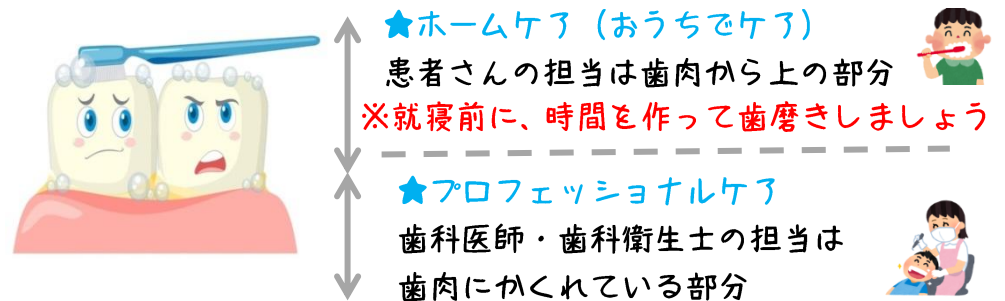
重度歯周病

歯周病には、**歯肉炎、軽度歯周病、中等度歯周病、重度歯周病**の4つのステージがあります。

歯肉炎	歯周ポケットに歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きている状態
軽度歯周病	歯周ポケットが深くなり、歯肉に赤い腫れがみられる状態
中等度歯周病	歯肉の炎症が広がり、出血や膿がみられる状態
重度歯周病	歯を支える骨（歯槽骨）が溶け、グラグラしている状態

歯周病のステージが進むほど健康な歯肉は戻りにくく、治療が困難になります。早期発見することで歯周病を予防することができます。

●ホームケアとプロフェッショナルケア



歯と歯の間の汚れや、歯周病で深くなったポケットの中の汚れは、専門である歯科医師や歯科衛生士しか取り除くことができません。お口の健康を保つことで全身の健康寿命を伸ばし、QOL(生活の質の向上)のお手伝いをさせてください。