

# 歯 周 病 に つ い て

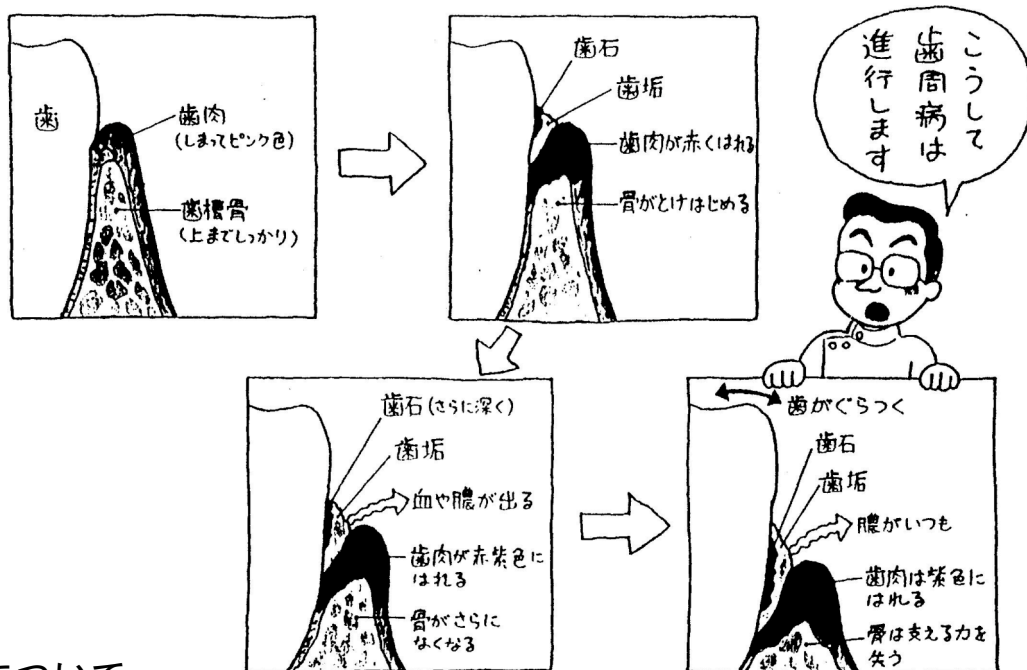
## ○ 歯周病とは

文字通り、歯の周りの歯ぐきや歯槽骨という顎の骨がおかされる病気で、症状としては、初期には、歯ぐきが腫れたり、ただれたり、出血しやすくなります。また、口臭も感じるようになります。少し進行すると、疲れると歯が浮く感じや硬いものが噛みにくかったり、歯の根がむきだしになって長くなったように錯覚したりします。更に悪化すると、歯ぐきがひどく腫れたり、歯がグラグラしてきます。

## ○ 歯垢と歯石

歯周病の原因の第1は歯垢です。歯垢の中には「歯周病菌」という細菌が繁殖しています。さらにこの歯垢が、唾液中のリン酸カルシウムによって硬く石灰化すると歯石になります。歯周病菌の多くは空気の嫌いな嫌気性菌といって、歯と歯ぐきの間のわずかな隙間にもぐりこんで繁殖します。

このわずかな隙間で繁殖した歯周病菌は、毒素や刺激物を産出しながら周囲の組織に炎症を引き起こし、歯の根に沿ってどんどん侵入し、次第に歯をささえる歯槽骨をおかしていつて、その骨を溶かしながら病気を悪化させていきます。



## ○ 予防について

歯周病の予防や治療の第1は、原因である歯垢を取り除く事。それには、特に歯と歯ぐきの境目を中心にしたブラッシングが効果的です。軽いものならこれだけで治ることもあります。ただ、歯周病に対するブラッシングはむし歯のためのはみがきとは別で、歯ブラシの毛先で歯垢を除去すると同時に、歯ぐきもマッサージする必要があります。少しコツがあるので、かかりつけの歯医者さんで指導を受けてください。

また、歯石がついてしまうと自分ではとれないので専門的な処置が必要になります。これもかかりつけの歯医者さんで相談してください。