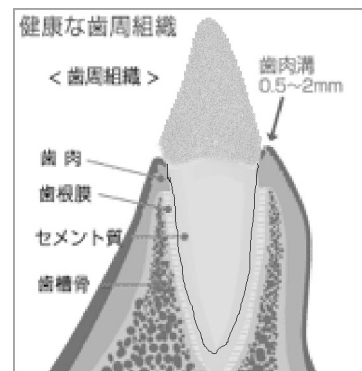


## 歯 肉 炎 に つ い て

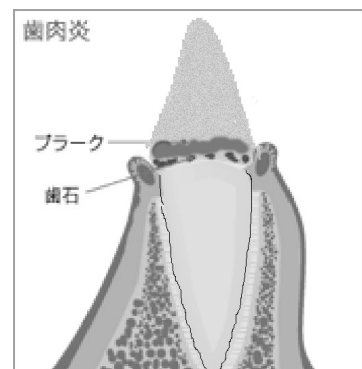
### ○ 歯肉炎とは？

皆さんは歯肉炎(しにくえん)という病気を知っていますか？ 最近のテレビ CM 等で、歯周病(ししゅうびょう)という言葉聞いたことがある人も多いと思いますが、歯肉炎は、その歯周病の1種です。とはいっても、病状としては、歯周病の中では軽いものです。歯肉炎とは、読んで字のごとく、歯肉(歯ぐき)の炎症のことを指します。もともと、ピンク色の歯肉が、炎症により赤くなってしまった状態です。歯みがきをしたときに出血することがある人は要注意です。



### ○ 歯肉炎の原因は？

歯肉炎の原因は、歯垢(しこう；プラーク)です。歯垢は虫歯の原因であるだけでなく、歯周病の原因でもあります。皆さんの歯と歯肉の間には、歯肉溝(しにくこう)といわれる深さが1~2mm程度の溝があります。食事をすれば誰でもこの溝の中に食べかすがたまります。食後にこの溝の部分をきちんと磨くことが出来れば、何事も起こりません。もし、きちんと磨くことが出来ないと、口の中の細菌がその食べかすをエサとして繁殖し、歯垢となります。この歯垢は1mg中に1億個の細菌が生息していて、この細菌の毒素により、歯肉に炎症が生じます。



### ○ 歯肉炎を治すには・・・

歯肉炎になってしまったら、どうしたらよいでしょう？ 実は、軽度の歯肉炎であれば、皆さん自身でも治療は可能です。どんな病気でも原因が明確であれば、その原因を取り除くことで、病気は治ります。

先ほどの原因の説明を見直して頂くと・・・歯肉炎の原因は歯垢です。ですので、きちんと歯垢を取り除くことが出来れば、歯肉炎は治ります。歯垢をきちんと取り除くためには、歯ブラシなどによる歯みがきが必要です。このときに注意して欲しいのが、歯みがきをすると、血が出るので、つい歯みがきを控えてしまうことです。

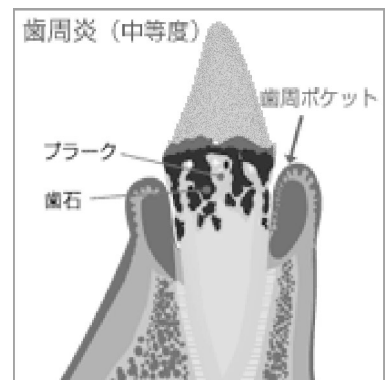
歯肉に炎症があると、場合によって歯みがきによって歯肉から出血します。↘

↓ 多少の出血があったからといって、気にしないで構いません。出血したところは、逆に丁寧に時間をかけて磨いてあげてください。磨いているうちに、歯肉からの出血は少なくなっていくます。

軽度の歯肉炎では、皆さん自身でも治療は可能ですが、もし、歯垢が石灰化して歯石になってしまったら、歯肉炎は、皆さんの力だけでは治せません。歯石は皆さんがいくら歯みがきをがんばっても取ることは不可能です。もし、歯石がついているようであれば、すぐに歯科医院にいて歯石を取ってもらいましょう。

### ○ 放っておくと・・・

歯肉炎は、放っておくと徐々に進行して歯周炎（ししゅうえん）になります。炎症が歯肉だけでなく、周りの組織まで進行した状態を言います。皆さんは、歯を支えているのは歯肉だと思っているかも知れませんが、実は、歯を支えているのは皆さんの顎の骨（歯槽骨；しそうこつ）です。骨が歯を支えているので、皆さんは硬いものでも噛むことが出来るのです。この骨の部分まで炎症がすすむと、皆さんの歯を支えている骨が溶けていきます。ビルを想像していただくとわかると思いますが、地盤が緩んだビルは最終的に倒れてしまいます。ですので、歯の地盤である骨が溶けてしまうと、歯には何の問題がなくても歯が抜けてしまいます。歯周炎は、とっても恐ろしい病気で、何の痛みもなく進行していきます。



(図：(株)ライオン HP <http://www.lion.co.jp/index2.htm> より引用)

## ブラッシングのやり方（バス法）

ブラッシングの目的は、プラークの除去、そして歯肉の血行をよくし、歯周組織の抵抗力を強くすることです。

ブラッシングの方法は様々ありますが、その中でも歯周病に最も効果があるブラッシングがバス法です。

### バス法

歯ブラシの目先を歯軸に対して45°にあて、毛先を歯肉溝の中に入れて、前後方向に振動させます。歯肉の汚れや歯肉溝の内容物の除去に効果があります。

