

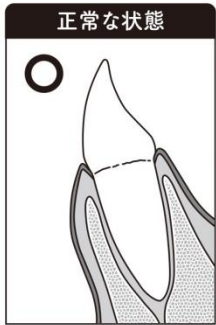


# 世界で一番患者数が多い病気は…**歯周病**です

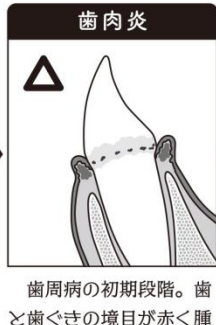
## 歯周病とは？

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気です

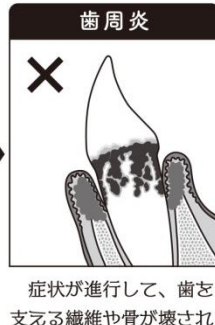
歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



**正常な状態**  
歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかり繋がれています。



**歯肉炎**  
歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



**歯周炎**  
症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

## 歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

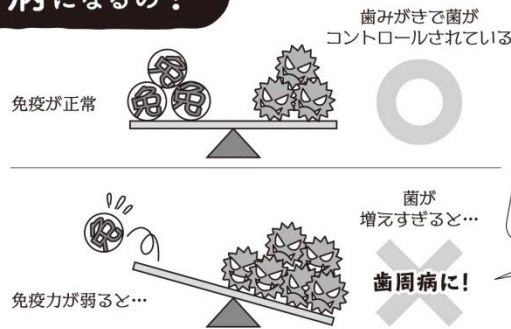


ギネスブックにも登録  
世界で最も患者数が多い  
病気です

# “歯周病”

## どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



## 大事なのはこれ！

- 規則正しい生活で免疫力を保つ  
= **歯周組織の防御力をUP**
- 歯みがきで口の中の清潔を保つ  
= **菌の攻撃力をDOWN**

「cure」から（治す）  
「care」へ（お手入れ）



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

### 豆知識

#### 歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌があります。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

#### 歯周病とタバコの危険なタッグ

#### 歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。



## 歯を守りたい人のための

## Q & A

### むし歯編

### 歯周病編

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

**A1** います。歯みがきをサボって、むし菌が増えている人。それから、むし菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



**Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？

**A3** 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



### 歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

**Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？

**A1** そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。  
（平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より）



**Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

**A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



**Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？

**A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ

### 歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

### 歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がたかると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

### 夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ

